LA COCINA MEDITERRÁNEA

Delicias de Turquía

H KLICZKOWSKI

DELICIAS DE TURQUIA

ENTRANTES FRIOS Y CALIENTES

PÁGINA 8

MEZZA y KEBABS

PÁGINA 52

SOPAS Y PILAFS

PÁGINA 90

MUY FÁCIL: ✭ FÁCIL: ✭✭ DIFÍCIL: ✭✭✭

DELICIAS DE TURQUIA

PESCADOS

PÁGINA 12

CARNES Y AVES

PÁGINA 1

POSTRES Y PASTELERÍA

PÁGINA 1

MUY FÁCIL: ✭ FÁCIL: ✭✭ DIFÍCIL: ✭✭✭

4 personas ★ Preparación: 20 min

Cocción: 35 min

250 g de pasta de hojaldre
1 filete de pollo
1 cebolla
3 dientes de ajo
1/2 manojo de eneldo
2 g de tomillo fresco
1 huevo

5,0 g de pimienta blanca molida
4 g de sal
Aceite de oliva

Para decorar:
Semillas de ajenuz

Hace más de mil años, las poblaciones turcas que vivían en Asia central se nutrían principalmente de platos a base de pasta, carne de cordero y productos lácteos. Se supone que el *bugra*, un ancestro directo de *börek* constituido por una pasta de hojaldre rellena, debe su nombre a un tal Bugra Khan, gobernador de Turkestán.

Hoy día, los *börek* componen todavía de una pasta llamada *yufka*, elaborada con harina, sal y agua. Según el caso, los cocineros la enriquecen con aceite, mantequilla, yogur o incluso huevo. Pero la preparación de la fina *yufka* resulta bastante delicada, de modo que un buen número de aficionados utilizan hojaldre "listo para su utilización".

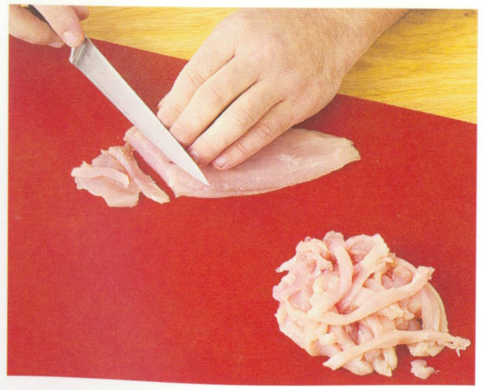
Cordero picado, cebolla y tomate, o una mezcla de feta con hierbas se incluyen generalmente en el relleno de los *börek*. Sin embargo, Göksal Özçelik presenta una versión menos extendida en la que combina pollo, cebolla y hierbas: este relleno a la vez dietético y muy perfumado seduce a los clientes del restaurante del hotel *Divan*, en Estambul, a quienes les encanta.

Muy apetitosos, nuestros *börek* toman la forma de una bonita empanada redonda y dorada, que se realizará plegando la pasta por encima del relleno. Pero también se puede, como se hace en Turquía, alternar en un molde capas de pasta y de relleno. Unte la preparación con huevo batido, hornéela y córtela en porciones cuadradas.

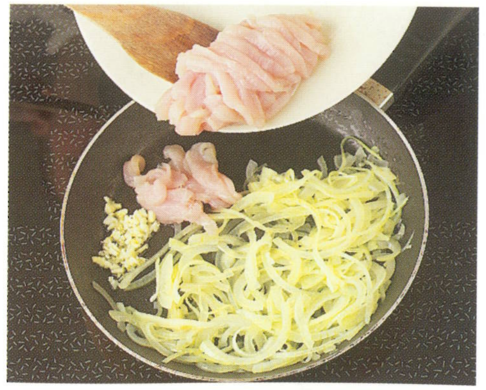
Justo antes de iniciar la cocción, espolvoree los *börek* con semillas de ajenuz. Son originarias de Oriente Medio y se utilizan todavía con profusión en esta parte del mundo. Las distintas variedades de esta planta, que se llama también arañuela o neguilla, tienen en común un sabor ligeramente picante. Se podrán sustituir, si se desea, por semillas de sésamo.

Al estilo turco, acompañe deliciosamente sus *börek* con yogur natural desleído con agua.

Coloque el filete de pollo sobre una tabla de trinchar. Córtelo en barritas finas. Pele y pique el ajo; corte finamente la cebolla.



En una sartén con 2 cl de aceite de oliva bien caliente, sofría la cebolla y el ajo 3-4 min. Agregue los trozos de pollo. A fuego vivo y sin dejar de remover, sofríalo todo junto unos minutos.



Cuando los ingredientes estén dorados, espolvoree con el tomillo desmenuzado, el eneldo picado, sal y pimienta. Mezcle. Deje que la mezcla se entibie.

Corte la pasta de hojaldre en discos de unos 15 cm de diámetro. Coloque un poco de relleno de pollo en el centro de cada disco.

Doble los bordes de la pasta sobre el relleno, formando así una especie de empanada.

Sobre una bandeja para el horno un aceite, coloque los börek con la "c hacia abajo. Con un pincel, únte huevo batido y aceite. Decore con de ajenuz. Hornéelos 20 o 25 min a ratura media, hasta que estén dorad

4 personas ★★★ **Preparación:** 45 min

Cocción: 35 min **Reposo de la pasta:** 15 m

125 g de yogur natural
2 cucharadas soperas de harina
1 cucharada sopera de semillas de sésamo
5 cl de aceite de oliva

Pasta:
350 g de harina
10 cl de leche
1 huevo

5 g de levadura química
10 cl de aceite de oliva
Sal

Relleno:
1,5 kg de hojas de espinaca
100 g de feta
1 cebolla
Pimienta

Eminente especialista de las civilizaciones anatolia y egea, Gökçen Adar, oriundo de la ciudad de Izmir, recorre incansable estas regiones de Turquía para recoger las recetas tradicionales de los campesinos. Su pasión por el arte culinario se remonta a su infancia, cuando Mizyal, su madre, una cocinera emérita, le transmitió su amor por la mesa. A través de los famosos *börek*, hojas de pasta rellenas, nuestro *chef* ha deseado rendirle un bello homenaje.

Extremadamente refinado, este plato típicamente turco se saborea por lo general con ocasión de las grandes celebraciones. En este país, donde se recibe a invitados incluso para el desayuno, los *börek* ocupan un lugar destacado.

La confección de la pasta, que requiere paciencia y minuciosidad, determina el éxito de este plato tradicional: debe reducirse a hojas finas, que después se untan con aceite de oliva, se rellenan con una preparación salada y se doblan formando una especie de empanadillas.

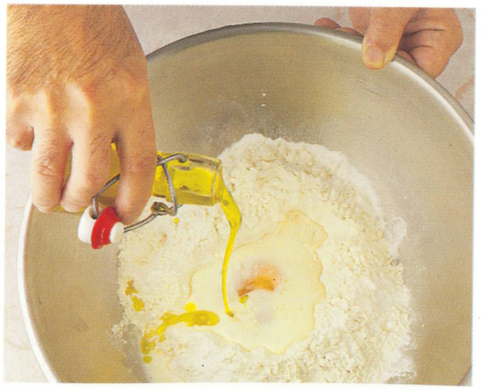
Si en el repertorio culinario turco se cuentan por lo menos cinco variedades de *börek*, la de Mizyal figura entre las clásicas. Las espinacas, que entran en la composición del relleno, son muy apreciadas en este país. Originarias de Persia, se encuentran en el mercado principalmente en primavera y en otoño.

Combinado con las espinacas, el queso feta despliega su sabor ligeramente salado. Este queso de oveja y cabra es famoso en toda la cuenca mediterránea. De textura bien firme o bien quebradiza, el feta se fabrica a partir de leche cuajada; después, se divide y se pone a escurrir en un molde sin fondo o en un saco de tela. Cortado en rodajas gruesas, el queso se sala por los dos lados, y después se almacena en barriles llenos de suero y salmuera.

Estos deliciosos *börek* se pueden acompañar con *cacik*, yogur mezclado con pepino, ajo, sal y menta picada.

Para el relleno, lave las hojas de espinaca. Píquelas con un cuchillo. Escáldelas, 1 min, en agua hirviendo. Escúrralas y dispóngalas, junto con el feta chafado, en una ensaladera. Añada pimienta. Ralle la cebolla e incorpórela al relleno.

Para la pasta, mezcle en un recipiente la harina, la leche, el huevo, el aceite de oliva, la levadura química y la sal. Trabaje la mezcla amasándola a mano hasta obtener una pasta. Déjela reposar 15 min.



Enharine la superficie de trabajo. Divida la pasta y moldee pequeñas bolas. Extiéndalas con un rodillo de panadería. Con un pincel, unte la pasta con aceite de oliva.

En el centro de la pasta, coloque una porción de relleno. Doble sobre él la pasta. Frúnzala con la punta de los dedos. Recorte el contorno con un cortador.

Engrase con 3 cl de aceite de oliva una fuente para el horno. Disponga las empanadillas encabalgándolas, tomando la precaución de untarlas bien con aceite. En un bol, bata el huevo.

Unte las empanadillas con yogur Espolvoréelas con semillas de s Cuézalas en el horno, a 180 °C, ent 35 min. Presente los börek de Mi una fuente.

4 personas ★★★ **Preparación: 50 min**

Cocción: 1 h 15 **Reposo de la pasta: 20 min**

Pasta:
400 g de harina
2 huevos
1 cucharada sopera de vinagre
5 g de sal
200 g de almidón
100 g de mantequilla
Aceite para el molde

Relleno de queso:
200 g de queso feta
50 g de gruyère rallado
2 huevos
10 cl de leche
1 manojo de eneldo
1 manojo de perejil

Entre la gran familia de los hojaldres turcos, Hüseyin Özoğuz opta por destacar los *peynirli su böreği* o "börek al queso y al agua". Finamente extendida, la pasta se escalda en agua hirviendo. Después, se rellena con una mezcla de queso y hierbas. Primo hermano de las lasañas italianas, este plato se suele realizar con ocasión de las grandes celebraciones, para por lo menos diez personas.

Según nuestro *chef*, los mejores especialistas del *peynirli su böreği* ejercen todavía sus talentos entre Bolu y Kastamonu, en la cuenca del mar Negro. Originarias de la región, estas delicias integraron con éxito los menús de los palacios otomanos: venidos de todas las provincias del Imperio, los cocineros rivalizaban en la elaboración de recetas locales inéditas y productos excepcionales, a fin de satisfacer los finos paladares imperiales, ávidos de refinamiento.

La confección de la pasta requiere una gran habilidad, pues su finura y su suave textura constituyen todo el éxito del plato. Hüseyin Özoğuz extiende las hojas durante largo tiempo, por separado o superponiéndolas; las espolvorea también generosamente con almidón para impedir que se adhieran unas a otras. Cuando están apiladas, las extiende con el rodillo en sentidos diferentes, dando varias veces la vuelta al "paquete". También puede despegar 2 o 3, recolocarlas sobre el resto del montón y volver a extenderlas, para que sean todas igual de delgadas y del mismo diámetro. Para separarlas sin romperlas, las sacude con delicadeza, con movimientos breves.

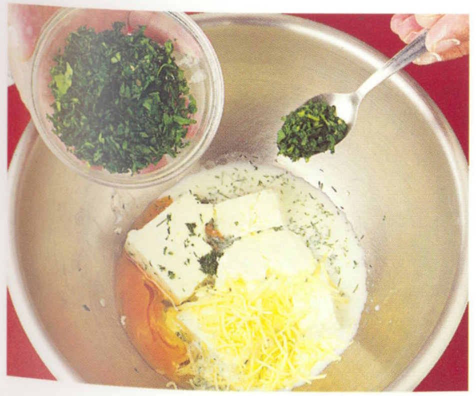
Cuando las hojas son lo bastante finas, nuestro *chef* las dobla en 6, como si fueran crepes, para poder transferirlas a una cazuela con agua hirviendo para escaldarlas. Al cabo de 5 minutos, las extrae con una espumadera para verificar su grado de cocción, y las reserva en agua tibia. Dispuesta en un molde antiadherente, la pasta se rellenará con la masa de queso, se pintará con mantequilla y se dorará en el horno.

Para preparar la pasta, disponga en una ensaladera la harina, los huevos, la sal y el vinagre. Mézclelo todo con la punta de los dedos y luego amase hasta obtener una pasta homogénea. Haga una bola, cúbrala con un paño húmedo y déjela reposar 20 min.

Forme un cilindro de pasta. Córtelo en 6 trozos y extiéndalos separadamente con el rodillo. Disponga las hojas obtenidas una encima de otra (espolvoreadas con almidón). Extiéndalas juntas, y después separadamente varias veces, hasta que tengan un espesor de 1 mm.

En una cazuela, ponga agua a hervir. Doble las hojas de pasta en 6, y después desdóblelas sobre el agua y sumérjalas 5 min, de 2 en 2. Extráigalas de la cazuela con una espumadera, refrésquelas con agua fría y resérvelas sobre un plato.

En un recipiente, bata el feta, el gruyère rallado, los huevos, la leche y el perejil y el eneldo picados hasta obtener el relleno.



En un molde rectangular untado con aceite, disponga grandes hojas de pasta, dejando que cuelguen ampliamente por los bordes. Vierta el relleno sobre la pasta, cúbrala con las hojas de pasta restantes y después pliegue por encima los trozos colgantes para obtener los börek.

Vierta sobre la preparación mantequilla fundida. Hornéela 1 h, hasta que la superficie esté dorada y crujiente. Corte el pastel en cuadrados y sírvalo bien caliente.

4 personas ★ **Preparación: 15 min** **Cocción: 12 min**

2 tomates
2 pimientos verdes
2 pimientos rojos
150 g de queso de oveja
2 pepinos
1 cebolla
4 cebollas tiernas

2 huevos
10 cl de aceite de oliva
5 cl de vinagre de uva

Para decorar:
12 aceitunas negras
Perejil

En turco, *çoban* significa "pastor". En este país de múltiples contrates, la cultura pastoril ha enriquecido el repertorio culinario con preparaciones sencillas de sabor mediterráneo.

Esta ensalada tradicional o *meze*, de fácil realización, resulta muy refrescante. Se compone de hortalizas propias de los países soleados y es un excepcional concentrado de vitaminas. Extremadamente colorido, este entrante es ideal para saborearlo en verano.

Muy apreciado en Turquía, el pepino es originario del Himalaya. Esta hortaliza contiene una gran cantidad de agua, aporta pocas calorías, y es una excelente fuente de potasio y vitamina C. El pepino tiene una forma cilíndrica y alargada, y su carne es de color verde pálido y de textura crujiente y fresca.

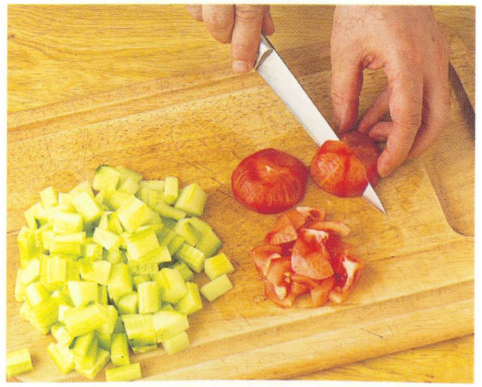
La ensalada del *çoban* se compone asimismo de pimientos. Existen unas diez variedades. Los verdes, los que mejor se conservan, se recogen antes de su madurez. Se caracterizan por un sabor ligeramente más pronunciado que los rojos. Estos últimos son apreciados por su carne espesa, muy dulce. Aconsejamos escoger unos pimientos bien duros, lisos, con el tallo bastante verde y rígido.

En cuanto a los tomates, ingrediente ineludible de la gastronomía mediterránea, fueron introducidos en Turquía bastante tardíamente. Originarios de Perú, fueron importados a España, y después a Europa en el siglo XVI. Ahora, en Turquía, se cultivan en la costa este, pues requieren sol y un suelo irrigado.

Este saludable manjar es un bello homenaje al estilo de vida de los pastores. La presencia de las aceitunas negras y del queso de oveja aporta carácter a esta ensalada, con notas de tierras interiores.

Con un pelador de verduras, pele los pepinos en sentido longitudinal. Con un cuchillo, pele delicadamente los tomates.

Despepite los tomates y córtelos en dados regulares, así como los pepinos. Hierva los huevos unos 12 min. Pélelos.



Lave los pimientos verdes y rojos. Despepítelos y córtelos en daditos regulares.

Limpie las cebollas tiernas. Córtelas en rodajitas finas. Pele la cebolla y córtela muy finamente. Disponga todos los ingredientes en una fuente.

Para preparar la vinagreta, vierta sobre la ensalada el aceite de oliva y el vinagre de uva. Mezcle con delicadeza, con la ayuda de una espátula.

Corte los huevos en gajos. Sirva la e
en una fuente. Ralle por encima el q
oveja. Disponga los gajos de huev
hojas de perejil.

4 personas ★ Preparación: 15 min

Cocción: 1 h 20 min. Remojo de las judias secas:

300 g de judías blancas secas
100 g de harina de maíz
50 g de mantequilla

100 g de melaza de uva
1 cebolla
Sal

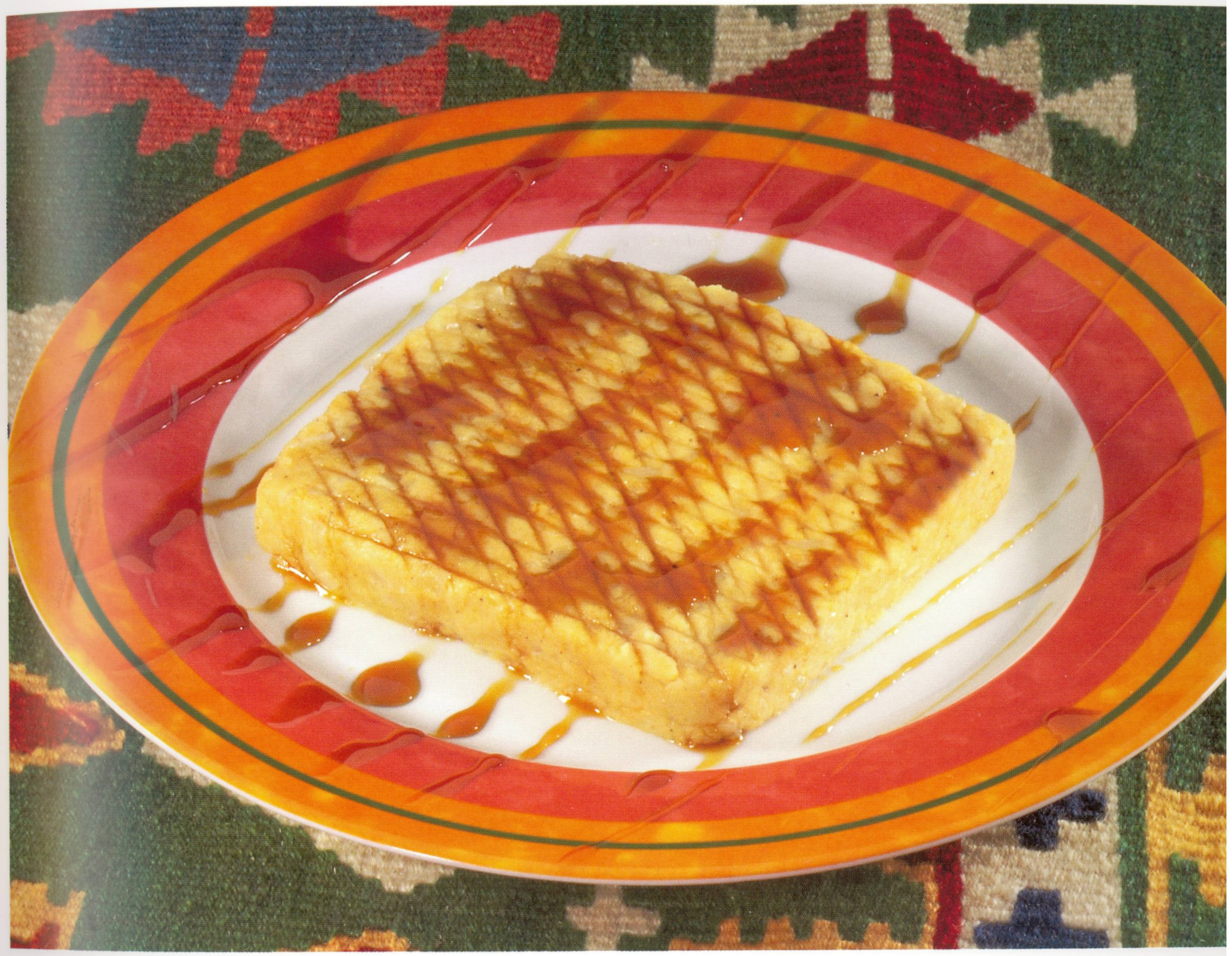
De la cuenca del mar Negro ha surgido el *hoşmak*, un tierno puré de judías blancas con harina de maíz y melaza de uva. Se trata de una especialidad de la zona de Giresun, un pequeño y encantador pequeño puerto entre Ordu y Trabzon, dominado por las ruinas de una fortaleza bizantina. Más exactamente, fueron los cocineros de un pueblo llamado Görele quienes lo pusieron a punto.

A fin de obtener un plato de lo más sabroso, Savaş Özkılıç escoge unas judías blancas secas grandes y aplanadas, pues para esta preparación se trata de que se puedan chafar con facilidad. Así pues, no hará falta tenerlas en remojo tanto rato como las judías secas destinadas a ensalada, que se rehidratan hasta el núcleo para que no se estropeen durante la cocción: dos horas en agua tibia serán suficientes en este caso. Después, hiérvalas durante largo rato hasta que empiecen a deshacerse.

La utilización de mantequilla es muy habitual en la cocina del mar Negro. En general, los turcos usan aceite de oliva sólo para los platos fríos, y los del mar Negro no lo utilizan en absoluto. De hecho, la mantequilla, muy fresca, de Trabzon, capital de la provincia, ha adquirido una excelente reputación.

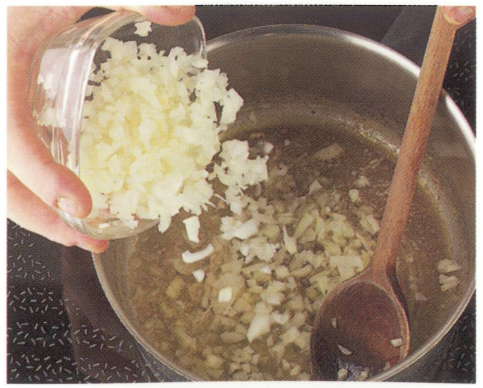
Una parte de la mantequilla fundida servirá para sofreír la cebolla picada, que se mezclará con el puré de judías antes de servirlo en caliente. Pero el *hoşmak* también se puede degustar frío, simplemente aderezado con mantequilla y melaza de uva. Esta última aportará al plato un delicado color rosado. También se puede simplemente verter por encima una fina capa.

En la mesa turca, el *hoşmak* de Giresun forma parte del surtido de pequeños platos que se sirven como aperitivo llamado *meze*. Se complementará de modo ideal con el *baba ganouj* (puré de berenjena al yogur), el *humus* (puré de garbanzos) y numerosas variedades de deliciosas ensaladas de verduras.

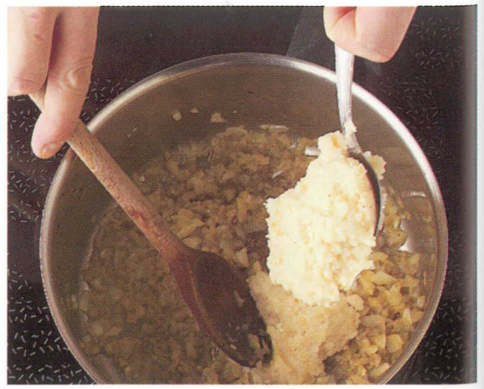


Remoje las judías secas 2 h en agua tibia, y después cuézalas 1 h. Escúrralas. Con una maza, cháfelas en el colador. Transfiera el puré obtenido a una ensaladera. Sale.

Pele y pique la cebolla. Funda la mantequilla en una cazuela (reserve la mitad). Después, agregue el picadillo de cebolla y sofríala 5 min.

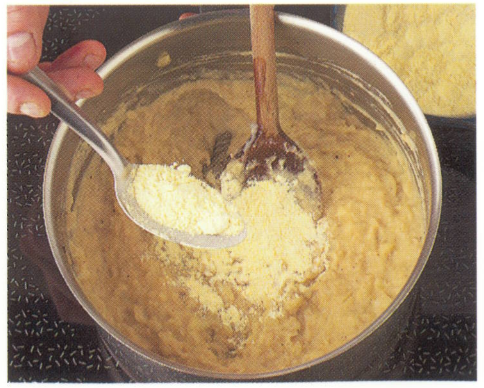


Incorpore el puré de judías. Removiendo, continúe la cocción 3 min a fuego suave.



Agregue la mantequilla fundida reservada y sal. Mezcle rápidamente sobre el fuego.

Incorpore la harina de maíz. Cuézalo, removiendo, 5 min.



Añada finalmente la melaza de uva un instante más al fuego y sírva caliente.

KISIR AL ESTILO DE ANTEP

4 personas ★ **Preparación: 15 min**

Remojo del bulgur: 15 min

360 g de bulgur fino
1 manojo de perejil
4 cebollas tiernas
4 tallos de ajo fresco
Algunas hojas de ensalada verde
1 cebolla seca
1 cucharada sopera de concentrado de pimiento

1 cucharada sopera de concentrado de tomate
2 cucharadas soperas de melaza de granada
1 cucharadita de café de menta seca
1 cucharada sopera de pimentón dulce
25 cl de aceite de oliva
1 cucharadita de pimienta
2 g de sal

Pariente del *taboulé* libanés, el *kisir* preparado al estilo de Antep recuerda que esta región delimita con Oriente Próximo. La gastronomía de esta zona, donde se han cruzado numerosos pueblos, es muy rica, con influencias árabes, así como sirias, armenias... e incluso romanas.

El *kisir* es corriente en toda Turquía. Pero el añadido de melaza de granada agria es propio de la región de Antep, cuyos habitantes llaman al plato *iç katması* (el primer término significa “relleno” y el segundo, “añadido”). Según nuestro *chef*, la receta es muy antigua. Para obtener la melaza, el zumo de las granadas se hierve durante largo tiempo, hasta que se forma una masa pegajosa, de un color marrón oscuro. Esta última da un toque de acidez a la preparación, como si fuera zumo de limón o vinagre corriente. Para dar un toque de sutileza, se podrá sustituir por vinagre balsámico.

El *simit*, o bulgur fino, constituye la sabrosa base de este plato. Se trata de granos de trigo que han sido cocidos, escurridos, secados al sol, descascarillados y finalmente majados en un molino. Después de haberlos rehidratado, nuestro *chef* mezcla durante un rato el bulgur con los concentrados de tomate y pimiento, hasta obtener una pasta homogénea de un color rojo anaranjado. La receta también se puede preparar en el microondas: se vierte el bulgur, la sal, el agua y los concentrados en un recipiente, y se cuece de 5 a 7 minutos. Algunos cocineros sofríen la cebolla en una sartén antes de incorporarla al *kisir*.

Los tomates y pimientos que dan color y perfuman el plato no se hicieron habituales en la región de Antep hasta después de la primera guerra mundial. En el dialecto local, los tomates se llaman curiosamente “berenjenas francesas”.

Para el toque de refinamiento final, espolvoree el *kisir* con menta fresca, o incluso con hojas de lechuga romana picadas.

Vierta el bulgur en un recipiente. Sale. Incorpore poco a poco 50 cl de agua hirviendo. Cúbralo y déjelo reposar 15 min.

Lave el perejil, las cebollas tiernas y el ajo fresco. Sobre una madera de trinchar, pique estas tres hierbas, así como las hojas de ensalada. Pele y pique la cebolla seca.

Agregue al bulgur los concentrados de tomate y pimiento. Amase la mezcla con las manos.

Añada entonces la cebolla seca picada, la sal, la pimienta, el pimentón y la menta seca. Amase de nuevo con la punta de los dedos, incorporando poco a poco el aceite de oliva.

Vierta la melaza de granada sobre la preparación. Vuelva a mezclar.

Por último, añada el picadillo de perejil, cebolla tierna y ajo fresco, así como las hojas de ensalada picadas. Mezcle por última vez. Sírvalo fresco.

4 personas ★ **Preparación: 45 min** **Cocción: 10 min** **Reposo de la pasta: 30 min**

2 cucharadas soperas de harina

Pasta:
200 g de harina
1 cucharada sopera de aceite de oliva
cucharadita de café de azúcar
1 cucharadita de café de sal

Relleno:
200 g de carne de cordero picada

200 g de cebollas
1 diente de ajo (optativo)
1 cucharada sopera de concentrado de tomate
1 cucharada sopera de pimiento rojo picante majado (optativo)
1 tomate
1 manojo de perejil
1 pimiento verde largo
Sal
Pimienta

El *lahmacun* es la “pizza” preferida de los turcos. Originaria del sureste del país, la confección de esta “tarta”, cubierta con un relleno bastante especiado, ofrece a la comunidad campesina la ocasión de reunirse. En las regiones del interior del país los encargados de llevar la pasta, preparada en casa, a cocer a la panadería del barrio son los hombres.

Sumamente popular en las grandes ciudades, el *lahmacun* se consume sobre todo por la calle. Los turcos le añaden cebolla y zumo de limón, y después lo enrollan para saborearlo como un bocadillo. Esta especialidad nacional también se presenta en el seno de las familias, con ocasión de las grandes celebraciones. Los invitados la saborean entonces acompañada con un vaso de *ayran*, yogur batido salado.

Esta especie de “pizza” de fácil realización se puede saborear en cualquier momento. El relleno, compuesto principalmente por carne de cordero picada, ajo, pimiento verde... es muy nutritivo, y realza el perfume característico del perejil. Esta planta aromática, originaria de Europa meridional, es apreciada por su intenso sabor. Está presente en el mercado todo el año, pero hay que escogerlo bien verde, fresco, con las hojas y los tallos rígidos.

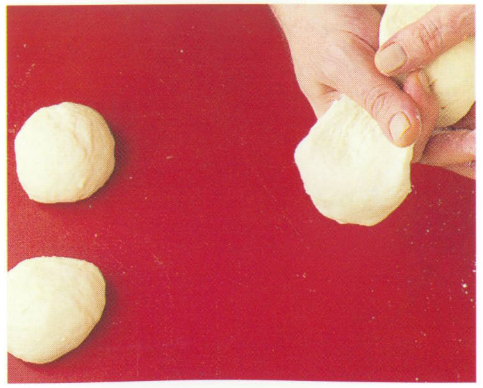
En cuanto a las cebollas, muy apreciadas en Turquía, las hay de distintas variedades: la amarilla, de sabor suave; la blanca, bastante dulce; la roja, muy dulce... Cultivadas desde hace más de 5.000 años, son originarias del norte de Asia. Escójalas sin germen, con el bulbo bien duro y cerrado. Para pelarlas sin que se deshojen, póngalas diez minutos en el congelador, o una hora en la nevera.

En cuanto al concentrado de tomate, se utiliza ampliamente en la elaboración de salsas y estofados. Esta pasta, que se obtiene por concentración del líquido extraído al filtrar los tomates, aporta color a las preparaciones.

El delicioso *lahmacun* se puede servir, según los gustos personales, como entrante o como plato principal.

Para preparar la pasta, disponga la harina sobre la superficie de trabajo. Forme un volcán. Espolvoréelo con la sal y el azúcar. Vierta el aceite de oliva. Mezcle, vertiendo poco a poco 20 cl de agua. Amase la pasta y déjela reposar 30 min envuelta en un paño húmedo.

Enharine ligeramente la pasta. Tómela con las manos y divídala en bolas presionándola entre el pulgar y el índice.



Para el relleno, pique el perejil. Pele el dien te de ajo y las cebollas. Píquelos. Con u cuchillo, pele el tomate; lave el pimient verde. Córtelos en daditos muy pequeños.

En una ensaladera, disponga la carne picada. Agregue el ajo, la cebolla, el tomate, el pimiento y el perejil. Salpimente. Deposite el pimiento rojo picante majado y el concentrado de tomate. Mezcle con los dedos vertiendo 2 cucharadas soperas de agua.

Enharine la superficie de trabajo y coloque encima las bolas de pasta. Aplástelas con los dedos. Extiéndalas con un rodillo de panadería. Marque huellas con los dedos.

Deposite sobre la pasta una buena porción de relleno. Extiéndalo con los dedos. Cueza los lahmacun en el horno a 200 °C, unos 10 min. Sírvalos en platos individuales.

4 personas ★★ **Preparación: 45 min**

Cocción: 10 min. **Reposo de la pasta: 5 min**

400 g de harina
3 huevos
200 g de queso feta
manojo de eneldo

50 g de medias nueces
50 g de mantequilla
5 g de sal
Almidón para la pasta

Los *piruhi* son una especie de grandes y tiernos raviolis rellenos con una pasta de queso y eneldo, que primero se hierven y después se doran con mantequilla. Se trata de una especialidad de la cuenca del mar Negro, en el centro de la costa turca.

La pasta de estos *piruhi* deberá ser lo más delgada posible: Hüseyin Özoeuz se esmera para extenderla hasta tal punto que queda casi transparente. Repetidas veces, aplana las hojas por separado, o bien todas a la vez. En el primer caso, las enrolla alrededor de un rodillo largo y fino, y lo hace rodar apoyando con fuerza. En el segundo caso, espolvorea cada hoja con una pizca de almidón, antes de formar una pila y extenderlas en varios sentidos. Después, las despega fácilmente unas de otras, sin romperlas.

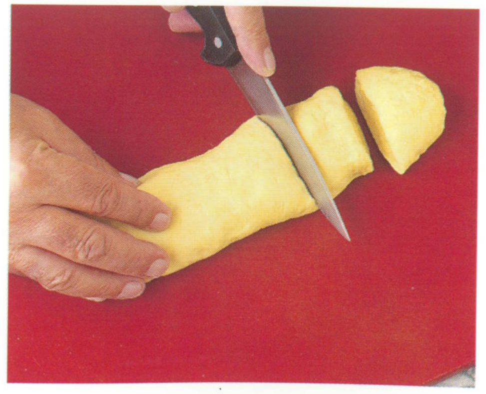
Para realizar el relleno, hemos utilizado feta, un queso griego de leche de oveja y cabra fácil de encontrar en las tiendas de alimentación. Pero en Turquía los cocineros utilizan su "primo hermano", el *beyaz peynir*. El mejor procede de Tracia, donde los rebaños de ovejas son muy numerosos. Se conserva en salmuera.

Para confeccionar los raviolis, extienda una hoja de pasta sobre la superficie de trabajo y, con un pincel, úntela con huevo batido antes de depositar el relleno, y después una segunda hoja de pasta. Así, los *piruhi* resistirán la cocción sin despegarse, y conservarán su forma sin dejar escapar demasiado relleno. Después de haber dispuesto la segunda hoja, los bordes y los espacios entre las prominencias de relleno deben ser aplastados delicadamente, con el lado de la mano.

Una vez escaldados, los *piruhi* se dorarán con mantequilla. Pero también se pueden dorar con aceite, y después verter por encima mantequilla fundida justo antes de servir. Los habitantes de la cuenca del mar Negro suelen enriquecer los *piruhi* con nueces troceadas. Incluso a veces añaden una pizca de azúcar.

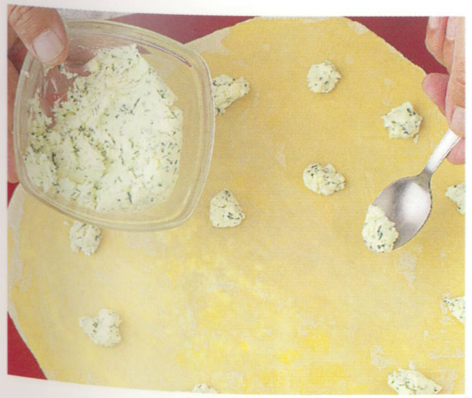
Vierta la harina en una ensaladera. Añada 2 huevos y la sal. Mezcle con la punta de los dedos, hasta obtener una pasta. Amásela y déle forma de bola. Cúbrala con un paño y déjela reposar 5 min.

Forme un cilindro largo con la masa. Córtelo en 4 trozos. Con el rodillo, extienda cada trozo por separado. Superpóngalos espolvoreándolos con almidón. Extiéndalos todos juntos, y después de nuevo por separado, repetidas veces.

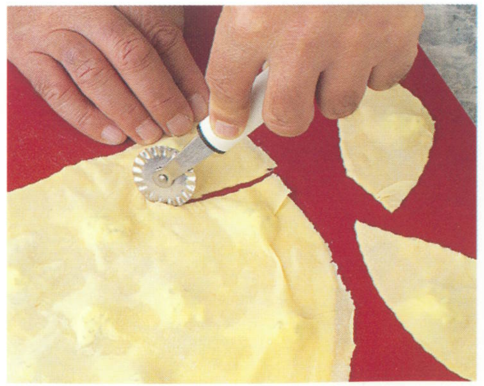


Pique finamente los tallos de eneldo. En un bol, amase el feta junto con el eneldo con la punta de los dedos.

Unte las hojas de pasta con huevo batido. Sobre una de las hojas, deposite a intervalos regulares 1/2 cucharadita de relleno. Cúbrala con una 2ª hoja. Con los dedos, aplaste delicadamente la pasta entre las protuberancias de relleno. Repita la operación con el resto de la pasta y el relleno.



Con un cortador, recorte la pasta alrededor de las protuberancias en forma de medias lunas: ya tiene los piruhi. En una cazuela grande, lleve abundante agua salada a ebullición.



Cuando hierva, sumerja los piruhi en el agua y cuézalos unos minutos. Escúrralos. Dórelos después en la sartén, 5 min, con mantequilla. Decore con nueces troceadas.

PARRA AL ACEITE DE OLIVA

4 personas ★ **Preparación: 25 min**

Cocción: 45 min

500 g de cebollas
100 g de arroz
10 cl de aceite de oliva
5 g de menta seca
2 ramitas de menta fresca
1/2 manojo de eneldo

1/2 manojo de perejil
1/2 cucharadita de café de azúcar en polvo
250 g de hojas de viña en conserva
1 limón
1 cucharadita de café de pimienta
1/2 cucharadita de café de sal

Los rollitos de hojas de parra preparados con aceite de oliva constituyen el plato más representativo de los *meze* originarios de los palacios otomanos. En todo el país, es tradición consumirlos fríos como aperitivo, junto con todo un surtido de delicias generosamente regadas con *raki*, un licor local perfumado con anís.

En Turquía, este manjar lleva el nombre de *zeytinyal yaprak sarma*: el primer término significa "al aceite de oliva"; el segundo, "hojas de parra", y el tercero, "relleno, envuelto". Pertenece a la gran familia de los *dolma*, es decir, hortalizas rellenas (berenjenas, pimientos, tomates, calabacines...) o "paquetitos" hechos con hojas. Esta receta también se puede realizar con hojas de acelga: el resultado será igualmente muy satisfactorio.

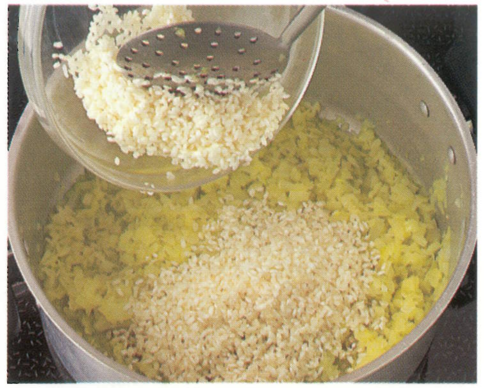
Las hojas de parra se utilizan en numerosas preparaciones. Recogidas muy jóvenes, se superponen, se les añade agua y sal y se dejan en maceración en barriles durante largo tiempo. Proceden de las plantaciones vitícolas situadas en Tekirdag, en Tracia, cerca de Estambul; en Tokat, Turquía central, y en la región egea, cerca de Izmir.

Antes de utilizar el arroz, tome la precaución de aclararlo cuidadosamente con agua tibia. Para perfumarlo con las hierbas, es preferible optar por menta seca: en caso de usarla fresca, conferiría acidez a la preparación.

Hüseyin Özoeuz ha confeccionado los rollitos de hojas de parra tal como se sirven en los restaurantes, es decir, del grosor de un dedo. En las casas particulares, son delgados como cigarrillos.

Nuestro *chef* se esfuerza por aportar ricos sabores a su plato: dispone en el fondo de la cazuela un lecho de perejil, eneldo, menta, rodajas de limón y hojas de parra. Después, dispone cuidadosamente sus rollitos unos junto a otros, partiendo del perímetro de la cazuela y hacia el centro. Así, no se deshacen durante la cocción y quedan delicadamente perfumados.

Pele y pique la cebolla. Dórela en una cazuela, 5 min, con aceite caliente. Agregue el arroz crudo y remueva con una espumadera.



Cuando el arroz esté transparente, añada azúcar, sal y pimienta.

Incorpore a continuación los 3/4 del perejil y del eneldo picados, así como la menta seca. Vierta 10 cl de agua. Cúbralo. Cuézalo 10 min a fuego suave, removiendo regularmente. Después, déjelo entibiarse fuera del fuego.

Extienda una hoja de parra sobre la superficie de trabajo. Coloque en el centro una cucharada de relleno de hierbas.

Doble los bordes de la hoja de parra sobre el relleno, formando una especie de puro corto. Proceda del mismo modo hasta agotar el relleno (reserve algunas hojas de parra).

En una cazuela, disponga los rollos sobre un lecho de perejil, eneldo, menta fresca, 4 o 5 rodajas de limón y las hojas de parra restantes. Agregue agua, 1 chorrito de zumo de limón y 1 chorrito de aceite de oliva. Cúbralo y cuézalo 30 min. Sírvalo fresco.

4 personas ★★ Preparación: 35 min Cocción: 50 min

250 g de aceitunas verdes
200 g de carne de cordero picada
1 cebolla
2 cucharadas soperas de aceite de oliva
85 g de medias nueces
2 g de pimentón dulce

10 g de melaza de granada
2 manojos de perejil
8 cebollas tiernas
750 g de pasta de *yufka*
4 g de sal
Harina para espolvorear la superficie de trabajo

El *zeytin böreği*, un hojaldre de aceitunas, figura entre las especialidades de la región de Gaziantep, a pocos kilómetros de la frontera con Siria. En esta zona interior parece imposible que se cultiven olivos, y sin embargo las aceitunas constituyen toda la originalidad de la receta. Por lo general, en Gaziantep el relleno se prepara en casa, y después el resto de la preparación se encarga a una persona especializada, que se ocupa de envolverlo con la pasta y cocer los *börek*. Se trata de un plato muy apreciado para llevárselo de picnic, una costumbre muy arraigada y apreciada en Turquía. Por supuesto, algunas cocineras hábiles confeccionan la pasta de los *yufka* ellas mismas, o bien utilizan la pasta "lista para usar" que se compra en las tiendas de alimentación.

La base del relleno consiste en carne de cordero, aceitunas, cebolla y nueces picadas. Como otros numerosos platos de la región, está fuertemente sazonado con pimentón dulce. Por otra parte, se le añade cierta acidez con la melaza de granada agria, cuyo jugo se hierve durante largo tiempo hasta que se forma una masa marrón y pegajosa.

En Turquía, los olivos crecen en su mayoría en las cuencas del mar Egeo y el Mediterráneo. Gaziantep es la única región no costera en que también se cultivan. La gran mayoría de la producción se destina a la producción de aceite, y sólo una especie pasa a saborearse como aceituna de mesa. En cuanto se recolectan estas aceitunas, se deshuesan aplastándolas con una piedra pequeña y plana. Como son muy duras, no se chafan durante la operación.

Típicamente turca, la pasta de hojaldre que envuelve los *börek* requiere una elaboración bastante delicada: hay que tener cierta costumbre para extenderla muy finamente. Si no dispone de un molde sin fondo para recortarla, puede utilizar un bol del mismo diámetro, poniéndolo boca abajo sobre la pasta y recortándola alrededor con un cuchillo. Nuestro *chef* sugiere servir un *zeytin böreği* por comensal.

Con un cuchillo, corte las aceitunas finamente alrededor del hueso. En una sartén, sofría la cebolla picada 5 min con aceite muy caliente. Agregue las aceitunas picadas y mezcle.

Agregue la carne de cordero picada. Remueva y cuézalo 20 min en la sartén.

Al cabo de ese tiempo, incorpore las medias nueces picadas, el pimentón y la sal. Cuézalo 5 min más, removiendo y a fuego bastante fuerte.

Fuera del fuego, agregue a la preparación la melaza de granada.

Corte finamente las cebollas tiernas y pique el perejil. Incorpórelo todo a la sartén. Mezcle bien. Extienda la pasta de yufka sobre una superficie de trabajo enharinada y córtela en círculos de 15 cm de diámetro.

Con una cucharita, coloque un poco de relleno en el centro de los discos de pasta. Dóblelos sobre el relleno y selle el borde apretando con un tenedor. Disponga los börek sobre una bandeja de horno forrada con papel sulfurizado y hornéelos 20 min, a 200 °C.

4 personas ★ **Preparación: 20 min**

250 g de aceitunas verdes
4 cebollas tiernas
3 ajos tiernos
1 manojo de perejil plano
85 g de medias nueces

10 g de melaza de granada
2 cl de aceite de oliva
4 g de sal
4 g de pimentón dulce
1 granada fresca

He aquí una ensalada originaria de Gaziantep, provincia situada al este del Mediterráneo. El *zeytin piyazı* debe su nombre a las palabras *zeytin*, que significa "aceitunas" y *piyazı*, "ensalada de cebolla", término este último derivado del persa *piyazı*, "cebolla". Antaño, la cultura culinaria iraní ejerció una fuerte influencia en los hábitos gastronómicos de esta provincia.

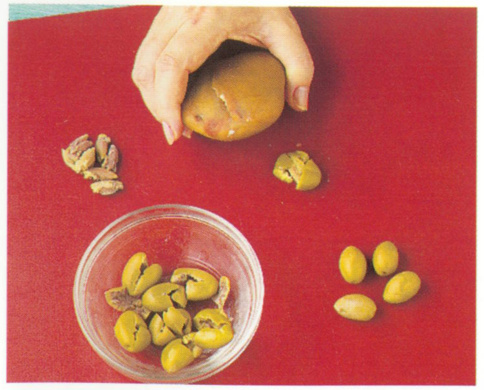
Antes las mujeres gustaban de organizar, entre parientes o amigas, días de ocio en el *hammam*. Cada una acostumbraba a preparar para la ocasión su especialidad para saborearla durante la jornada. Las estrellas eran el *zeytin piyazı*, o el *iç katması*, una especie de *taboulé* también llamado *kısır*.

Las aceitunas de Gaziantep son recolectadas en otoño, y en su mayor parte se utilizan para la elaboración de aceite. En esta ensalada es preferible utilizar sólo aceitunas verdes, pues el pronunciado sabor y la textura de las negras no resulta adecuado. En Gaziantep, los aceituneros suelen deshuesarlas en cuanto las recogen, mientras todavía están duras y amargas y no son comestibles: las aplastan una por una con una piedra plana. Puesto que nunca se comercializan frescas, hemos realizado la receta con aceitunas en salmuera.

Para añadir acidez a su ensalada, Ayfer T. Ünsal utiliza melaza de granada. Se trata de jugo de granadas agrias cocido hasta formar un producto espeso y de un color oscuro. Los turcos lo utilizan en sus salsas, ensaladas y platos diversos. Se puede sustituir por zumo de limón ligeramente azucarado, o bien por vinagre balsámico.

Antes de saborear este plato, es preferible reservarlo un mínimo de dos horas en la nevera, para que se desplieguen todos los sabores. Se puede consumir tal cual, pero a los turcos de la región de Gaziantep les encanta rellenar con esta ensalada una especie de torta llamada *lavaş* que enrollan y muerden como un bocadillo.

Deshuese las aceitunas aplastándolas con una piedra lisa y aplanada. Elimine los huesos y conserve la carne. Trocee las medias nueces.

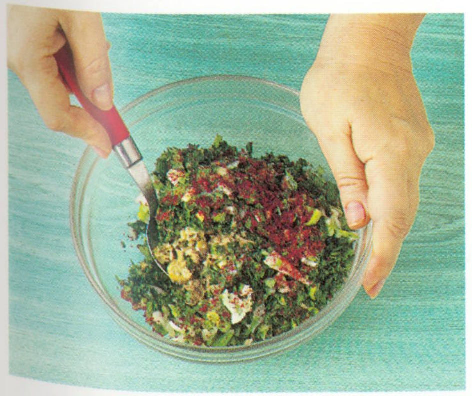


Pique el tallo y el bulbo de las cebollas tiernas. Pele el ajo y píquelo.

Lave y seque el manojo de perejil. Píquelo con el cuchillo.

Refrigeración: 2 h

En una ensaladera, disponga las aceitunas picadas, las nueces troceadas, el perejil, el ajo, el pimentón y la sal.



Incorpore la melaza de granada. Vuelva a mezclar.

Sazone finalmente con aceite de oliva. Mezcle por última vez y sírvalo bien fresco. Si lo desea, decore con granos de granada.

4 personas ★ **Preparación: 20 min** **Cocción: 2 min**

Zanahorias al yogur:
2 zanahorias
4 dientes de ajo
150 g de queso fresco
3 cl de aceite de oliva
Sal

Cacik:
4 yogures naturales
4 pepinos pequeños
4 dientes de ajo
1 pizca de menta seca
Sal

Hadary:
150 g de queso fresco
4 dientes de ajo
1/2 cucharadita de café de menta seca
Sal

Para decorar:
Aceite de oliva
Eneldo
Aceitunas negras (optativo)
Hoja de menta (optativo)

En Turquía, las comidas entre amigos empiezan siempre por la degustación de *mezza*. Generosamente presentadas, estas tapas ofrecen la posibilidad de ir llenándose el estómago mientras se saborea el famoso *raki*.

En la mesa se presentan abundantes piscolabis que constituyen una amplia muestra del repertorio culinario turco. Compuestos por lo general de ensaladas, verduras, pescado y carne, forman parte de todo un arte de vivir.

Extremadamente populares, las *mezza* elaboradas con yogur resultan muy refrescantes. De fácil realización, se suelen saborear con *pide*, el pan típico turco.

Heredado de los nómadas turcos, el yogur es un producto estrella de la gastronomía de este país. Ya en el siglo XIII, los cuentos humorísticos de Nasreddin Hodja relataban la influencia de este producto lácteo en la vida cotidiana.

Fabricado todavía por los campesinos con leche de vaca, oveja o búfala, se hierve durante largo tiempo, de manera que pierde el 30 % del agua. Después, se trasvasa a un recipiente de barro, donde fermenta de manera natural.

La legendaria untuosidad del yogur combina de modo ideal con el pepino. Esta hortaliza-fruta originaria del Himalaya crece en abundancia en Turquía. Se reconoce por su forma cilíndrica y alargada, y destaca por su carne de un verde pálido, crujiente y fresca. Con un alto contenido de agua, poco energético, tiene fama por aportar una gran cantidad de potasio y vitamina C. Es preferible pelar los pepinos, para evitar cualquier amargor. Escójalos bien brillantes y firmes.

En el *cacik*, los pepinos se aliñan con ajo y se perfuman con menta seca. Nuestro *chef* aconseja acentuar la sensación de frescor añadiendo unos cubitos de hielo picados. En algunos hogares turcos, esta preparación se saborea como sopa fría, y a veces como acompañamiento del arroz *pilaf*.

Pele las zanahorias y rállelas. Pele los dientes de ajo y májelos.

En una sartén, sofría el ajo majado con aceite de oliva. Agregue la zanahoria rallada. Sale. Cuézalo unos 2 min. Incorpore a la preparación el queso fresco. Mezcle.

Para el cacik, disponga los yogures en una ensaladera. Vierta un poco de agua. Mezcle con un batidor de varillas.

Lave los pepinos y córtelos en dados gruesos para eliminar las pepitas. Córtelos después en datidos muy pequeños.

En la ensaladera del yogur, incorpore los dientes de ajo picados muy finos, la menta seca y el pepino. Sale. Mezcle.

Para el hadary, mezcle el queso fresco escurrido, el ajo picado, la menta y la sal. Disponga las mezza en cazuelitas. Decore el de zanahoria con una aceituna negra. Sobre el cacik, vierta un hilillo de aceite y disponga eneldo. Coloque la menta sobre el hadary.

4 personas ★ Preparación: 40 min — Cocción: 35 min

Berenjenas al aceite de oliva:
4 berenjenas
4 tomates
5 dientes de ajo
1 cucharadita de café de azúcar de grano fino
4 cl de agua mineral con gas
2 limones
1 manojo de perejil
3 cl de vinagre de vino
5 cl de aceite de oliva
Sal

sakşuka:
2 berenjenas
4 tomates
4 dientes de ajo
1 cucharadita de café de azúcar de grano fino
3 cl de vinagre de uva
5 cl de aceite de oliva
Aceite de oliva para freír
Pimienta
Sal

Para acompañar (optativo):
Yogur

Se suele contar que el repertorio culinario turco comprende un centenar de recetas con la berenjena como ingrediente principal. Esta hortaliza, muy apreciada por los mediterráneos, ocupa un lugar destacado en la gastronomía de este país. Las berenjenas al aceite de oliva, extremadamente sabrosas, se preparaban ya en la época otomana. Se trata de un manjar de fácil realización que despliega sabores del sol, y es una auténtica delicia gustativa.

La berenjena es una hortaliza originaria de Asia que se recolecta de junio a octubre. Existen numerosas variedades, entre las que en este caso hay que escoger la púrpura. Hay que comprobar que no tenga manchas, y que la piel sea lisa, que esté intacta y firme, y que el tallo esté fresco. Se conserva muy bien en la nevera.

La berenjena, con su poderoso sabor, participa en la elaboración de numerosas preparaciones orientales y mediterráneas, en las que se suele combinar con tomate, ajo y aceite de oliva...

Las *mezza* que aquí presentamos están en esta línea.

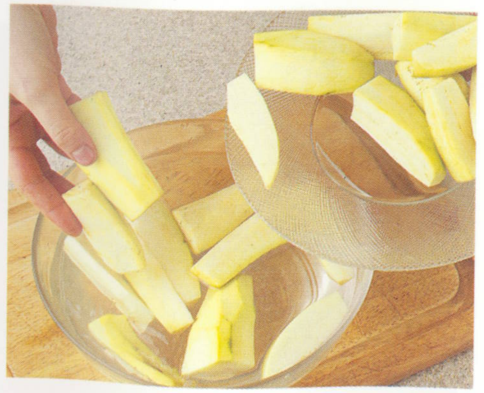
Estos platos, muy refrescantes, en Turquía se saborean por lo general entre amigos. Resultan un excelente acompañamiento del *raki*, una bebida nacional.

Estas recetas que invitan a la cordialidad ofrecen también al aceite de oliva, que en Turquía se produce especialmente en la costa egea, un lugar merecidamente destacado.

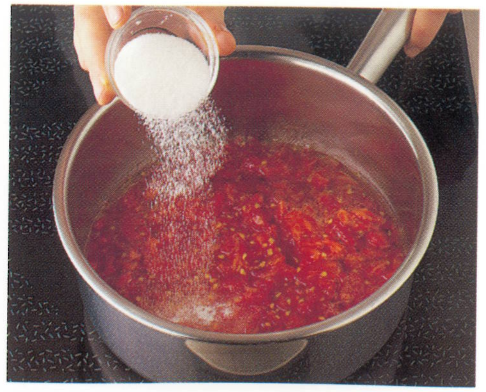
Símbolo hoy día de la cocina mediterránea, los tomates fueron introducidos en Europa procedentes de Perú en el siglo XVI, aunque... ¡tuvieron que esperar casi dos siglos hasta imponerse en las mesas! Hay que escoger ejemplares firmes, carnosos, brillantes y preferiblemente con un color uniforme.

Esta *mezza*, muy colorida, debe saborearse en verano, cuando las hortalizas están en su plena madurez y despliegan al máximo su sabor.

Para la preparación al aceite de oliva, pele las berenjenas y córtelas en dados grandes. Sumérjalos en agua con el jugo de 1 limón. Pele los tomates y trocéelos. Remoje el ajo picado en el vinagre.



Sofría el tomate troceado con aceite de oliva. Agregue el azúcar. Mezcle. Escurra las berenjenas.



Disponga las berenjenas sobre el tomate. Agregue el zumo de limón restante, el agua con gas y la sal. Cubra la cacerola con papel sulfurizado. Déjelo cocer, tapado, 20 min. Agregue el ajo y el vinagre. Cuézalo 10 min. Fuera del fuego, espolvoree con perejil picado.

Para la sakşuka, pele las berenjenas dibujando bandas. Córtelas en dados regulares. Colóquelos en una ensaladera con agua salada.

Trocee los tomates. Sofría el ajo picado con aceite de oliva. Agregue el tomate troceado y el azúcar. Salpimente. Vierta el vinagre. Cuézalo unos minutos.

Escurra las berenjenas y dórelas en la sartén con el aceite de oliva. Enjuáguelas. Sírvalas con la salsa y el yogur junto con las berenjenas al aceite de oliva.

4 personas ★★ **Preparación: 50 min** **Cocción: 10 min** **Remojo del hígado: 12 h**

Mezza de hígado:
250 g de hígado de cordero
100 g de harina
20 cl de leche
1 cucharadita de café de tomillo seco
1 cucharadita de café de guindilla majada
10 cl de aceite de oliva
Sal
Pimienta

Börek:
2 hojas de *yufka* (pasta de hojaldre)
400 g de feta
1/2 manojo de perejil
1/2 manojo de eneldo
2 huevos
Aceite para freír

Para decorar:
Eneldo
Perejil

Las provincias que formaban parte del vasto imperio Otomano han influido en la actual cocina turca. Hoy día, algunas recetas muy populares del país se remontan a aquella época.

La *mezza* de hígado de cordero, por ejemplo, es una preparación de realización muy sencilla originaria de Albania. Rico en hierro, este despojo rojo es especialmente tierno y sabroso. Los turcos lo preparan también como relleno. Es indispensable eliminar la membrana que lo recubre y sumergirlo después en leche. Esta operación tiene por objeto atenuar un poco su fuerte sabor. Asimismo, aconsejamos freírlo bien: el hígado de cordero no se consume poco cocido. Sálelo al final.

El tomillo, aporta su perfume característico. Esta planta aromática, que crece en abundancia en los países mediterráneos, se suele utilizar en la elaboración de salsas, huevos, rellenos, carnes y pescado asado. En esta *mezza*, resulta necesaria para sazonar el hígado de cordero.

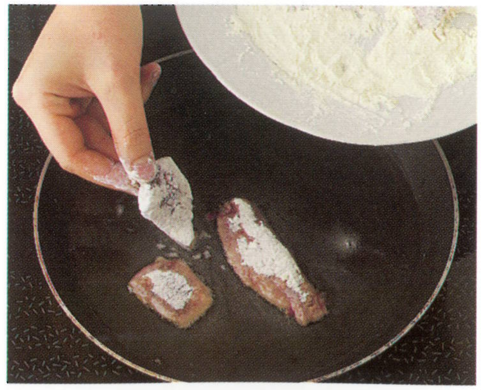
Nuestro *chef* le sugiere asimismo ofrecer a sus invitados unos *börek*. Se trata de unas "empanadillas" rellenas típicamente turcas que se suelen servir en los grandes banquetes.

Antiguamente eran las campesinas quienes, en invierno, confeccionaban las hojas de *yufka*, una especie de pasta de hojaldre. Este trabajo colectivo consistía en trabajar la pasta sobre una gran plancha redonda. Después, había que enrollarla alrededor de un palo para darle la forma de la bandeja. Las hojas de *yufka* se almacenaban así durante el resto del año, y antes de ser utilizarlas había que humedecerlas.

Los *börek* rellenos de feta son una auténtica delicia. El sabor de este queso griego que se desmenuza con facilidad es salado y acidulado. Ya era apreciado en la Antigüedad, y todavía hoy día está presente en las fuentes de *mezza*. Combinado con acierto con perejil y eneldo, el feta despliega unos sabores incomparables.

La víspera, elimine la piel del hígado de cordero, así como los nervios. Córtelo en rodajas finas regulares y dispóngalo en un recipiente con leche. Déjelo en remojo 12 h.

Escurra las rodajas de hígado. Rebócelas con harina. Fríalas con aceite de oliva. Enjuáguelas. Salpimente. Espolvoree con tomillo y guindilla majada.



Para los börek, separe los huevos en yemas y claras. Chafe el feta en una ensaladera. Agregue el perejil y el eneldo picados, así como las yemas de huevo. Mezcle. Amase con los dedos.

Corte 1 hoja de yufka en tiras largas, y la otra en abanico.

Rellene los abanicos con la preparación de feta. Confeccione triángulos doblando una vez a la izquierda y otra a la derecha para que no se salga nada por los lados. Rellene las tiras. Enróllelas como puros pequeños. Pegue el extremo de cada börek con un poco de clara de huevo.

Fría los börek en abundante aceite caliente, unos 3 o 4 min. Deje que se escurran sobre papel absorbente. Disponga en fuentes los börek y la mezza de hígado. Decore con eneldo y perejil.

4 personas ★ **Preparación: 25 min** **Cocción: 50 min**

2 muslos de pollo
2 rebanadas de pan de molde
50 g de medias nueces
4 dientes de ajo
1 cubito de caldo de ave
1,5 cucharaditas de café de pimentón dulce

2 cucharadas soperas de aceite de oliva
Sal
Pimienta en grano

Para decorar:
Medias nueces

La comunidad caucásica, instalada principalmente en las ciudades de Estambul y Kayseri, en Anatolia central, ha ofrecido al patrimonio culinario turco el pollo *çerkez*, es decir, a la circasiana.

Ayşecan Tüfekçioğlu presenta aquí este plato tradicional como *mezza*, el equivalente a las tapas españolas o los *kemia* de África del norte. Esta especialidad de fácil realización resulta especialmente delicada. También se puede presentar como plato principal, doblando las cantidades.

Según la leyenda, el pollo, cuyo ancestro fue domesticado en el valle del Indo hace 4.500 años, fue introducido en el litoral egeo por los persas. Esta ave se consume hoy día en el mundo entero y es apreciada por su carne tierna, sabrosa y poco calórica.

Este refinado manjar ofrece el papel protagonista a las nueces. Con su consistencia crujiente, las nueces gozan de muy buena reputación por su elevado contenido de cobre y magnesio.

Recomendamos conservar las nueces sin cáscara en un recipiente hermético, al abrigo de la luz, el calor y la humedad. Si lo prefiere, nuestro *chef* sugiere sustituirlas por almendras o avellanas.

En cuanto a la salsa de pimentón, aporta el toque de color y realza de maravilla los sabores del pollo.

El pimentón, en turco, se llama *kırmızi biber*. Se trata de un polvo que suele aromatizar estofados, sopas y salsas. El pimiento encarnado del que se extrae es originario de América. Es un pimiento que crece en un arbusto; su vaina mide de siete a trece centímetros y se recolecta a finales de verano, para ponerla a secar y después molerla.

El suculento pollo a la circasiana se puede saborear en cualquier ocasión.

Coloque los muslos de pollo en una cazuela con agua. Agregue unos diez granos de pimienta. Sale. Cuézalo unos 45 min.

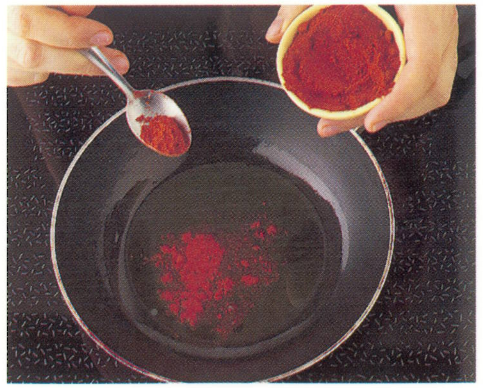
Elimine la piel del pollo. Con los dedos, desmenuce la carne y dispóngala en un plato.

Pique las nueces. Corte las rodajas de pan de molde en daditos, después de haber eliminado la corteza. Triture el pan.

Para preparar el caldo, funda el cubito en una cazuela con 10 cl de agua caliente. Viértala en una ensaladera que contenga los dientes de ajo picados, la miga de pan, las nueces y 1/2 cucharadita de café de pimentón dulce. Sale. Mezcle con una espátula.

Agregue la carne de pollo desmenuzada. Mezcle con la espátula. Transfiera la preparación a una cazuela y cuézala 2 min.

Para preparar la salsa, caliente el aceite de oliva. Agregue el pimentón y mezcle. Sirva el pollo al estilo del Cáucaso en una fuente. Vierta por encima un hilillo de salsa. Decore con medias nueces.



MEZZA MEDITERRÁNEA

4 personas ★ **Preparación: 45 min** **Cocción: 40 min** **Remojo de las habas y los garbanzos: 12 h** **Refrigeración del puré de habas: 5 min**

Humus:
300 g de garbanzos
4 dientes de ajo
1 cucharadita de café de pimentón dulce
1 cubito de caldo de ave
5 cl de crema de sésamo
2 manojos de perejil
1 manojo de menta fresca
1/2 de pimiento verde
2 cucharadas soperas de aceite de oliva
Sal, pimienta

Puré de habas al eneldo:
300 g de habas secas
1 patata
1 cebolla
1/2 l limón
1/2 manojo de eneldo
1/2 cucharadita de café de azúcar de grano fino
6 dientes de ajo
2 cucharadas soperas de aceite de oliva
Sal

Caviar de berenjena:
2 berenjenas
1 limón
4 dientes de ajo
2 cucharadas soperas de queso fresco
4 cucharadas soperas de aceite de oliva
Sal, pimienta

La *mezza* mediterránea hace honor a su nombre. Estas tres tapas, unos clásicos en esta parte del mundo, desbordan sol por todos sus ingredientes.

Resultan muy fáciles de elaborar y en Turquía se consumen sobre todo a la hora del *raki*, un licor de anís bastante fuerte. El *humus*, conocido en todo el mundo, es un puré de garbanzos común a toda la cocina de Oriente Medio. Sazonado en su punto con ajo, perejil, pimentón, menta, pimiento verde, crema de sésamo y aceite de oliva, se saborea también como plato principal.

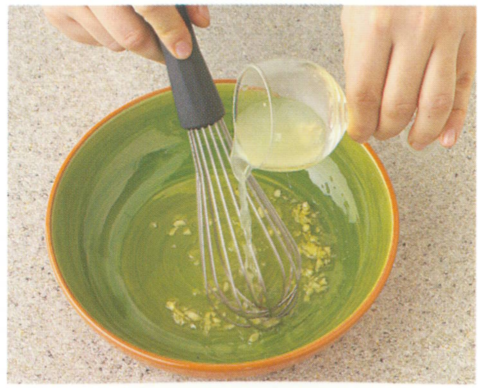
Los garbanzos son originarios de Asia central, y Homero ya los mencionaba en la *Ilíada*. Se trata de las semillas redondeadas y abultadas de una planta herbácea anual. Cuenta la leyenda que los fenicios los difundieron por las costas del Mediterráneo. Su sabor recuerda ligeramente al de la avellana, y son muy nutritivos. Es necesario remojarlos doce horas antes de hervirlos.

En cuanto al puré de habas, es muy apreciado en los países del sur de Europa. Se trata de una especialidad untuosa en la que se concentran numerosos sabores. Las habas, que se recolectan en primavera y verano, pertenecen a la misma familia que los guisantes. Cuando son jóvenes, no hace falta eliminar la fina piel que las envuelve. Se consumen también en ensalada, cocidas y en frío. Antes de presentar el puré en el plato, nuestro *chef* aconseja verter por encima un chorrito de aceite de oliva. Este truco evitará que la preparación se reseque.

En cuanto a las berenjenas, en Turquía se preparan de distintas formas. Originarias de la India, se consumen en Asia desde hace más de 2.500 años. La variedad más conocida es la púrpura oscura y alargada, que es la que se utiliza aquí.

La víspera, ponga en remojo por separado en sendos recipientes llenos de agua las habas y los garbanzos. Pinche las berenjenas con los dientes de un tenedor, elimine el tallo y áselas al fuego.

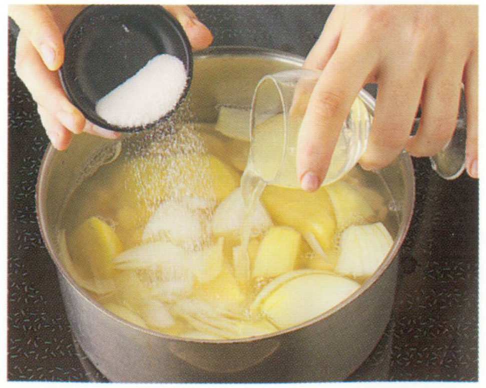
Prepare la sazón de las berenjenas mezclando en una ensaladera el ajo chafado, el zumo del limón y el aceite de oliva. Deslíalo con un batidor de varillas.



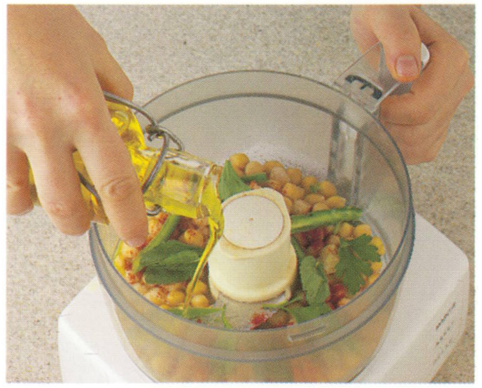
Pele las berenjenas. Córtelas y dispóngalas en su aderezo. Salpimiente. Añada el queso fresco. Cháfelo todo con un tenedor.

Para el humus, prepare el caldo fundiendo el cubito de caldo en el agua. Incorpore los garbanzos remojados y cuézalos unos 40 min.

Disponga las habas remojadas en una cazuela llena de agua con la cebolla cortada, el zumo de limón, el azúcar, la sal, la patata cortada, los dientes de ajo enteros y el aceite de oliva. Cuézalo unos 35 min.



Triture los garbanzos junto con la menta, el perejil, el pimiento verde, el ajo, el pimentón, la crema de sésamo, el aceite de oliva, sal y pimienta. Triture las habas. Vierta el puré en un recipiente. Espolvoree con el eneldo picado. Déjelo 5 min en la nevera. Disponga la mezza en una fuente.



4 personas ★ **Preparación: 40 min**

600 g de carne de cordero picada
400 g de grasa de cola de cordero
4 cebollas
20 g de *summak*
20 g de mantequilla
40 g de pimentón dulce
20 g de guindilla majada
Sal
Pimienta blanca

Para decorar:
3 tomates
4 pimientos verdes
Hojas de ensalada (optativo)

Para acompañar:
1 *pide* (pan turco)

Originarias de la ciudad de Adana, al sureste del país, estas brochetas de carne picada especiada gozan de una gran popularidad. Los turcos paladean este manjar de sabores orientales en los *kebapçi*, los establecimientos especializados en la preparación de *kebab*. Presentadas tradicionalmente en una gran fuente tapizada con menta, eneldo, oruga y cebolla, las brochetas son una verdadera delicia.

Los turcos son un pueblo de asadores que heredaron este procedimiento de cocción de los nómadas procedentes de Asia central. En su gastronomía, el cordero ocupa un lugar destacado. Las distintas piezas, preparadas de múltiples maneras, entran en la composición de numerosas especialidades.

El *kebab* de Adana ofrece el papel protagonista a la carne picada, que se moldea en forma de "morcillas" gruesas alrededor de una brocheta de metal. Para esta preparación se suele utilizar una mezcla de carne de diferentes piezas. Según el carnicero, contiene más o menos grasa.

Extremadamente delicada, sólo se conserva un día en la nevera.

Si tiene dificultades para adquirir grasa de cordero, sustitúyala tranquilamente por mantequilla.

Esta preparación, sabiamente perfumada, despliega el sabor particular del *summak*. Se trata de una especia en polvo turca, reconocible por su color de poso de vino. Obtenida de las bayas secas de un arbusto que crece espontáneamente en el sur del país, esta especia sustituye el vinagre. Por su sabor acidulado, se utiliza también para sazonar carne, pescado y arroz.

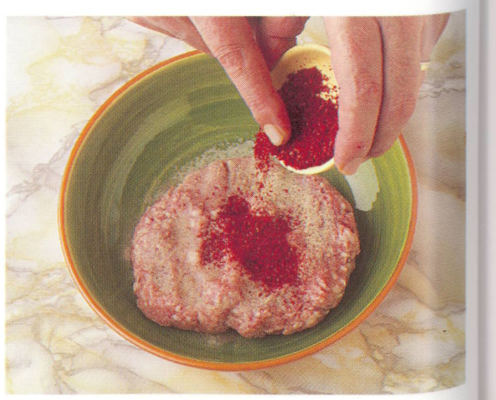
En cuanto al pimentón dulce, contribuye también a realzar de modo magistral la carne picada. Esta variedad de pimiento suave seco y molido proviene del *capsicum annuum*. Su sabor ligeramente picante perfuma en especial el famoso *gulash* húngaro, pero también los estofados, salsas y platos en salsa.

Cocción en la barbacoa

Corte la grasa de cola de cordero en dados gruesos. Píquelos junto con la carne de cordero añadiendo un poco de agua. Pele 1 cebolla y córtela finamente.

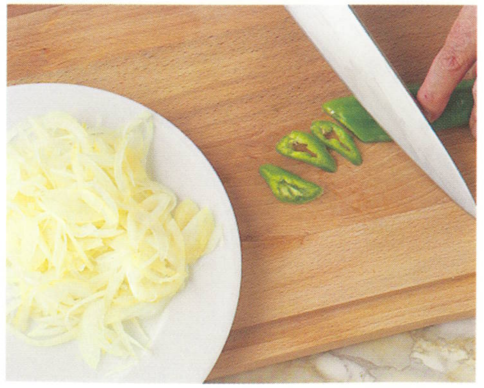
Coloque la carne en una ensaladera. Salpimente. Con la mano, exprima sobre la carne la cebolla cortada para que el jugo le caiga encima.

Coloque en un platillo unos 20 g de guindilla majada y 40 g de pimentón dulce. Vierta la mezcla sobre la carne picada.



Mezcle la preparación de carne picada enérgicamente, con los dedos, hasta obtener una especie de pasta bien homogénea. Agregue los dados de mantequilla. Vuelva a mezclar.

Pele el resto de las cebollas y córtelas en rodajas finas. Disponga la cebolla en un plato. Espolvoréela con summak. Resérvela. Lave los pimientos y córtelos en láminas, como los tomates.



Coja porciones de pasta con las manos y moldee morcillas. Ensártelas en brochetas de hierro. Áselas en la barbacoa. Sírvalas en una fuente, sobre la ensalada y la cebolla. Decore con el pimiento y el tomate. Acompáñelas con pide.

KEBAB DE ALI NAZIK

4 personas ★ **Preparación: 40 min** **Cocción: 35 min**

600 g de carne de cordero picada
4 berenjenas
4 cucharadas soperas de queso fresco o yogur
2 tomates
4 pimientos verdes alargados
4 dientes de ajo
1 cebolla
50 g de mantequilla
Sal
Pimienta

Salsa:
1 cucharadita de café de pimentón dulce
20 g de guindilla majada
50 g de mantequilla

Para decorar (optativo):
Tomates cereza
Cebollino
Hojas de menta

En Turquía, las preparaciones de carne asada, *kebab*, son infinitas. Estas especialidades, que hoy día se saborean en todo el territorio, vieron la luz en el sureste del país. El *kebab* de Ali Nazik es originario de la ciudad de Gaziantep, reputada asimismo por la calidad de sus pistachos.

De fácil realización, este plato a base de cordero, berenjenas y yogur despliega sabores típicamente turcos. Según la leyenda, esta receta debe su nombre a un personaje pintoresco, Ali Nazik, que en su *kebapçı*, establecimiento especializado en la preparación de *kebab*, habría inventado este manjar, que en seguida sedujo a sus compatriotas.

Este notorio clásico del repertorio culinario turco ofrece el papel protagonista a las berenjenas. Reducidas a puré y combinadas con yogur, desarrollan a la perfección su suave sabor. Se trata de la hortaliza preferida de los turcos, que se utiliza para preparar un centenar de recetas.

Se recolectan entre junio y octubre, y abundan en el mercado en verano. La variedad más común, que es la que se utiliza aquí, es de color púrpura y de forma alargada. Escójalas sin manchas, con la piel lisa, intacta y firme, y con el tallo bien fresco. Evite las que sean demasiado grandes, porque suelen estar llenas de semillas. Se conservan muy bien en la nevera.

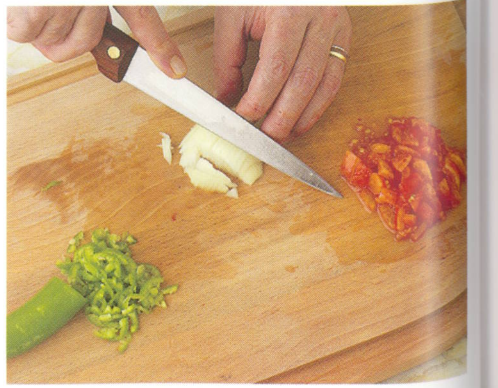
En cuanto a la salsa, realza de modo magistral la creación de Ali Nazik. Elaborada con mantequilla, guindilla y pimentón, aporta al paladar todo el sol del Mediterráneo. En la gastronomía de Gaziantep, estas preciosas especias son insustituibles. Más o menos picante, el pimentón molido se llama *kirmizi biber*. El que se presenta en forma de pajitas, en cambio, recibe el nombre de *pul biber*.

En Turquía, nadie sabe si Ali Nazik existió realmente. Sin embargo, una cosa es segura: este nombre, que ha pasado a la posteridad, supone toda una tentación para los incondicionales de los *kebab*.

Ase las berenjenas en la barbacoa o sobre el fuego. Pélelas. Corte la pulpa en daditos y cháfela con un tenedor.

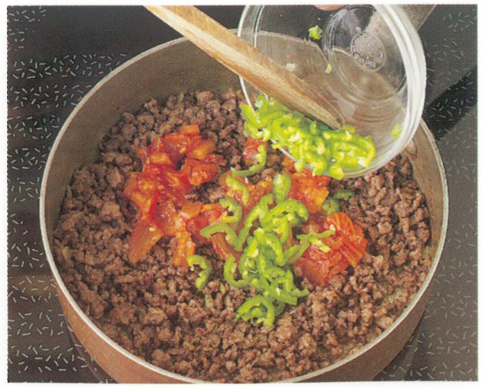
Pele los dientes de ajo. Cháfelos. En una fuente, vierta el queso fresco. Agregue el ajo y después las berenjenas. Salpimente. Mezcle, chafando. Reserve el puré de berenjena.

Pele la cebolla y córtela finamente. Pele los tomates y lave los pimientos. Corte estas hortalizas en daditos muy pequeños.



En una cazuela, funda la mantequilla. Agregue la cebolla y sofríala. Incorpore la carne de cordero picada. Cháfela con una espátula. Salpimente. Cuézalo unos 10 min.

Añada los dados de tomate y pimiento verde. Cuézalo unos 10 min más. Mezcle.



Para preparar la salsa, funda la mantequilla en una cazuela. Vierta el pimentón y la guindilla majada. Remueva. Disponga el puré de berenjena en una fuente. Coloque encima la carne. Decore con tomates cereza, menta y cebollino. Vierta un hilillo de salsa.

KEBAB DE BERENJENA

4 personas ★ **Preparación: 40 min** **Cocción: 1 h 05**

400 g de pierna de cordero deshuesada
400 g de berenjenas
3 tomates
4 cucharadas soperas de concentrado de tomate
1 cebolla
1 pimiento verde alargado
1 cucharada sopera de harina
45 g de margarina

Aceite de oliva para freír
Sal
Pimienta

Para decorar:
1 pimiento verde alargado
1 tomate
Perejil

El *kebab* de berenjenas, extremadamente popular en Turquía, es un fantástico concentrado de sabores mediterráneos. De fácil realización, esta especialidad del sur del país se aprecia hoy día en todo el territorio. Este plato, que combina de modo admirable el cordero con hortalizas llenas de sol, se saborea en cualquier ocasión.

Este refinado *kebab* otorga un papel destacado a la pierna de cordero. Esta pieza es especialmente apreciada por los sibaritas por su excepcional perfume, aunque la espalda, por la que en esta receta se puede sustituir, resulta también deliciosa.

La berenjena, cuya temporada álgida es el verano, es la estrella indiscutible de la cocina turca. En Turquía se cultiva especialmente en la región de Antep, pues para su desarrollo necesita suelos poco calcáreos y un clima seco con temperaturas elevadas.

Originaria de la India, se consume en Asia desde hace más de 2.500 años. Existen diferentes variedades, entre las cuales la más conocida es la púrpura oscura de forma alargada, que es la que aquí se utiliza. Escójalas sin manchas, con la piel bien lisa e intacta y el tallo tan fresco como sea posible. Opte por las que sean más bien pequeñas.

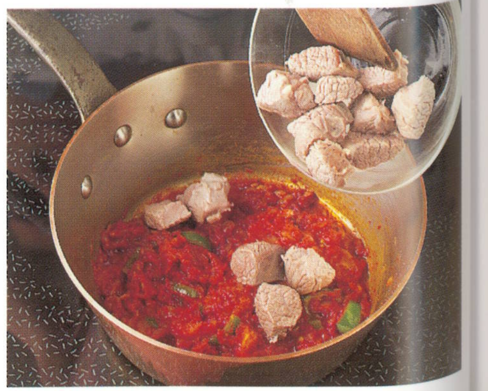
En cuanto a los tomates, están íntimamente ligados a la gastronomía mediterránea. En Capadocia, las mujeres preparan estas apreciadas hortalizas en conserva para el invierno, cociéndolas en grandes calderos. La salsa así obtenida despliega en las preparaciones invernales todo el sol del verano.

Los tomates fueron importados de Perú en el siglo XVI por los conquistadores españoles, pero hubo que esperar a principios del siglo XX para que se impusieran definitivamente en las mesas europeas. Hoy día se cuentan cinco mil variedades. Para este *kebab*, opte preferiblemente por los "roma", de sabor delicadamente perfumado.

Limpie de impurezas la pierna de cordero y córtela en cubos bien regulares.

En una cazuela con 15 cl de agua, disponga los cubos de carne y cuézalos unos 10 min. Escúrralos y resérvelos. Pele los tomates y córtelos en daditos. Corte el pimiento en láminas.

Funda la margarina y sofría ligeramente la cebolla picada. Agregue las láminas de pimiento, los dados de tomate, el concentrado de tomate y la harina. Salpimiente. Mezcle. Disponga los cubos de cordero escurridos. Cúbralo todo con agua. Cuézalo 45 min.



Corte los extremos de las berenjenas. Con un cuchillo, pele la piel en bandas.

Corte las berenjenas en 2 a lo largo. Después de cortarlas en rodajas gruesas, haga láminas bastante finas.

Caliente el aceite de oliva para freír. Fría las láminas de berenjena, así como el pimiento restante. Disponga la carne y la salsa en los platos, con las berenjenas. Decore con láminas de pimiento, tomate y perejil.

SHISH KEBAB

4 personas ★ **Preparación: 15 min** **Cocción: 10 min** **Adobo de la carne: 12 h**

800 g de pierna de cordero
4 pimientos verdes alargados
2 tomates
200 g de cebollas
20 g de mantequilla

Adobo
1 cebolla
4 cucharadas soperas de aceite de oliva
Pimienta
Sal

Para decorar:
Ramas de romero

El *shish kebab*, que significa literalmente brocheta de carne asada, es un plato típicamente turco conocido hoy día en todo el mundo. De muy fácil realización, esta preparación familiar se saborea especialmente en verano, cuando se va de picnic.

En las regiones de Adana y Antep este clásico de la gastronomía turca se acompaña con un vaso de *ayran*, yogur batido con una pizca de sal. También se presenta con *salgam suyu*, un jarabe de sabor ácido y salado elaborado con jugo de remolacha.

El éxito del *shish kebab* depende siempre de la calidad de la carne. La pierna de cordero, apreciada por sus incondicionales por su excepcional perfume, no debe ser muy grasa. Cortada en cubos de igual grosor, se deja en adobo unas doce horas. Esta operación enternece las fibras y realza el sabor de la carne sazonándola con aceite de oliva, sal, pimienta y zumo de cebolla rallada.

Estas brochetas, ideales para saborear entre amigos, también conceden un papel destacado a las hortalizas de verano. Los pimientos verdes, que se suelen combinar con el cordero, abundan en los mercados turcos. Se trata de una variedad de pimiento no picante que, en Turquía, se cultiva sobre todo en la costa este mediterránea. Los turcos los aprecian en particular rellenos. Escójalos bien duros, lisos, con el tallo verde y bien rígido, sin manchas ni marchiteces.

La carne de los pimientos verdes que se utilizan en esta preparación es espesa y tiene un sabor ligeramente picante. Si lo prefiere, puede sustituirlos tranquilamente por pimientos rojos o amarillos, de sabor más dulce.

Es tradicional que los *kebab* se presenten casi siempre aderezados con cebolla. Entre condimento y verdura, la cebolla tiene tendencia a suavizarse en las regiones soleadas, donde su sabor se vuelve más sutil y matizado.

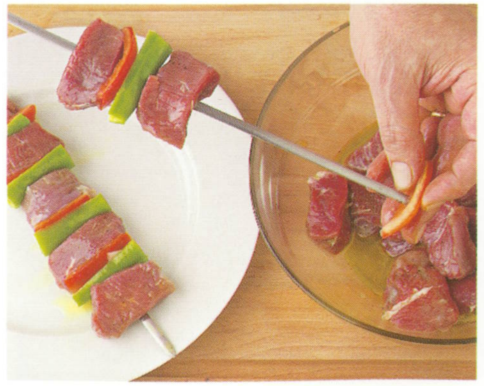
Prepare la pierna de cordero: deshuese la carne y córtela en cubos bastante gruesos e iguales.

Para preparar el adobo, disponga en una ensaladera la sal, la pimienta y el aceite de oliva. Pele la cebolla y rállela. Exprímala entre los dedos sobre la ensaladera para dejar caer en ella el jugo.

Disponga la carne en la ensaladera. Mezcle con los dedos. Cubra el recipiente con una hoja de plástico de cocina y deje la carne en adobo 12 h en la nevera.

Lave los tomates. Córtelos en cuartos y despepítelos. Lave los pimientos y despepítelos. Córtelos en rectángulos regulares.

Ensarte cubos de carne en la brocheta, intercalándolos con los trozos de tomate y pimiento. Áselos en la barbacoa.



Pele las cebollas restantes y córtelas finamente. Sofría la cebolla con mantequilla. Disponga las brochetas en una fuente y la cebolla en una cazuelita. Decore con las ramas de romero.

4 personas ★ **Preparación: 15 min** **Cocción: 10 min / en la barbacoa**

200 g de pierna de cordero
4 costillas de cordero
200 g de carne picada de cordero
400 g de yogur o queso fresco
4 tomates
1 *pide* (pan turco)
4 pimientos verdes
1/2 manojo de perejil
40 g de mantequilla
2 cucharadas soperas de aceite de oliva
Sal
Pimienta

Salsa *summak*:
2 cucharadas soperas de mantequilla
80 g de *summak*

Para decorar:
Pimiento verde
Tomate
1 champiñón

Esta variación de *kebab* de cordero al yogur ilustra perfectamente la importancia que se da a estos platos en la gastronomía turca. Se trata de especialidades que se consumen en particular en los *kebapçi*, los establecimientos especializados en carnes asadas, y existen infinidad de preparaciones. Este tipo de cocción heredado de los nómadas es típico de las regiones del sureste del país, pero hoy día conoce también una gran popularidad en todo el conjunto del país.

En Turquía, el cordero y el carnero se crían todavía del modo tradicional, en los prados y al aire libre. Su perfumada carne, preparada en forma de *kebab*, despliega unos sabores incomparables. Si lo prefiere, puede utilizar buey en su lugar.

Este consistente plato de fácil realización, en el que una vez más se combinan pimiento y tomate, se adereza también con yogur. Antaño, el yogur era el alimento básico de los nómadas turcos, que fueron quienes inventaron su modo de fabricación. Hoy día es apreciado en el mundo entero. Elaborado con leche de vaca o de oveja, se deja fermentar naturalmente en recipientes de barro. Tiempo atrás se utilizaba por sus virtudes terapéuticas, y actualmente es apreciado por su sabor fresco y un poco agrio. En la cocina de ciertos países sustituye a las mil maravillas la nata líquida.

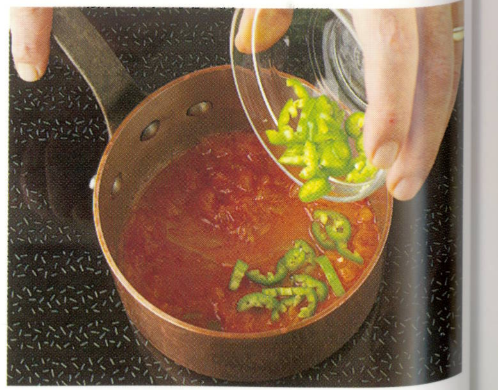
En cuanto al *pide*, un plan plano, es indisociable de los *kebab*. Cuenta la leyenda que en la época otomana los panaderos pensaban que Adán, su santo patrón, había sido iniciado en el arte de hacer pan por el arcángel san Gabriel. Considerado un alimento bendito, se consume en gran cantidad el mismo día en que se hornea.

Esta variación de *kebab* aderezada con una salsa de *summak* seducirá a los entusiastas de los sabores acidulados. El *summak* es una especia en polvo que en el sureste del país se utiliza para sazonar un buen número de manjares. Es de un color granate, y se extrae de las bayas de un arbusto que crece espontáneamente en esta región.

Disponga la carne de cordero picada en una ensaladera y espolvoréela con sal y pimienta. Agregue el perejil picado. Amase con los dedos.

Moldee con la carne albóndigas alargadas de igual grosor. Limpie la pierna de impurezas y córtela en rodajas finas. Rompa el hueso de las costillas.

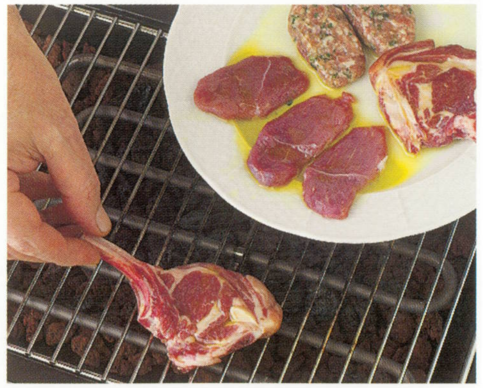
Pele los tomates y córtelos en daditos, así como los pimientos. Funda en una cazuela 20 g de mantequilla y sofría ligeramente el tomate. Agregue el pimiento. Cuézalo unos 5 min.



Corte el pide en daditos regulares. Para la salsa, funda la mantequilla e incorpore el summak. Mezcle. Reserve.

En una sartén, funda 20 g de mantequilla y dore los cubitos de pan. Sale las costillas y las rodajas de pierna de cordero. Úntelas con aceite de oliva.

Ase la carne en la barbacoa, incluidas las albóndigas. Dispóngala en una fuente con el tomate y el pimiento. Agregue el yogur, el pan frito y la salsa summak. Decore con el champiñón y rodajas de tomate y pimiento.



ÇORBA DE CABELLO DE ÁNGEL, TOMATE Y POLLO

4 personas ★ **Preparación: 20 min** **Cocción: 1 h**

1 pollo limpio
50 g de fideos de cabello de ángel
1 l de caldo de pollo
1 tomate
1 diente de ajo

3 cl de aceite de oliva
4 g de sal
1 limón
4 ramas de perejil

Compuesta por un caldo transparente y colorido en el que aparecen fideos de cabello de ángel y cubitos de tomate y de pollo, la *çorba* realizada por nuestro *chef* es un plato modesto pero delicioso: todos los turcos conocen la *tavuklu domastesli sehriye çorbasi*, que se suele saborear en familia.

Las sopas son muy apreciadas en Turquía, donde constituyen siempre el primer plato que se sirve en una comida. Por lo general, después se presenta un plato de pollo o cordero, arroz o *börek*, verduras cocidas con aceite de oliva y para finalizar un postre.

El pollo, *tavuk*, ha conocido un desarrollo muy reciente en la cocina turca. Es la única ave que se consume en abundancia en el país, por delante con mucha diferencia de la pava y las codornices. Antaño considerado únicamente como un alimento festivo, hoy día se cría en granjas industriales; los pollos, enteros o troceados, abundan en todos los comercios de comestibles. Un pollo tierno requerirá unos 40 minutos de cocción, que se prolongarán hasta una hora si la carne es más dura.

Los mejores tomates, que en turco se llaman *domates*, maduran a finales de la primavera y principios del verano, al mismo tiempo que los pepinos, los pimentos y las judías verdes. Como en muchos países, los cultivos en invernadero permiten sin embargo recolectarlos todo el año. Para enriquecer y colorear la *çorba*, puede añadir minúsculos cubitos de zanahoria, calabacín o apio.

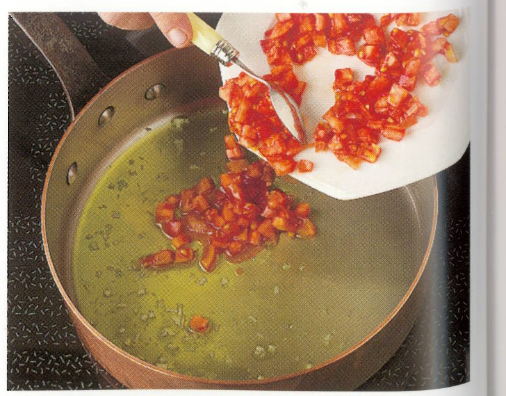
Unos fideos finos y cortos convienen perfectamente para enriquecer la sopa. En Turquía, existe otra variedad en forma de "lengua de pájaro". Todos llevan el nombre genérico de *şehriye*.

Cuando la *çorba* está cocida, hay quien gusta de añadirle unas gotas de limón exprimido para aportarle una ligera acidez.

Hierva el pollo un mínimo de 40 min. Escúrralo, separe las pechugas y córtelas en daditos.

Pele y trocee el tomate. Pele el ajo y píquelo.

En una cazuela, sofría el ajo con el aceite caliente. Añada el tomate troceado y sofríalo todo junto 5 min a fuego fuerte, removiendo.



Vierta encima el caldo de pollo caliente. Sale. Lleve la sopa a ebullición.

Cuando la sopa hierva, agregue los daditos de pollo. Llévela de nuevo a ebullición, y después baje el fuego.

Incorpore finalmente en la sopa los fideos. Cuézala otros 5 min. Justo antes de servirla, añada el zumo de 1/2 de limón. Termine espolvoreándola con perejil picado, o decorándola con hojas de perejil.

EZO GELIN

DONMEZ

4 personas ★ Preparación: 10 min Cocción: 25 min

80 g de lentejas coral
60 g de arroz
50 g de harina
1 cubito de caldo de buey
1 cucharada sopera de concentrado de tomate
3 cucharaditas de café de menta seca

1/2 cucharadita de café de guindilla majada
Sal
Pimienta

Para decorar (optativo):
Hojas de menta

Esta sopa campesina típica del sureste de Anatolia se confecciona esencialmente con ocasión del ayuno del Ramadán. Muy especiada, goza de gran notoriedad en todo el país. Este manjar consistente, que rinde homenaje a una joven esposa *gelin* de nombre Ezo, es fácil de realizar.

Estrella incontestable de esta receta, las lentejas coral son muy utilizadas en la cocina turca. Sirven tanto para confeccionar *köfte*, albóndigas, como para preparar purés. Se trata de unas lentejas pequeñas y planas, de un magnífico color anaranjado. Estas leguminosas originarias de Oriente próximo que se consumen desde hace milenios contienen una gran cantidad de cobre, hierro y flúor. Al cocerlas, despliegan un sutil aroma especiado. Contrariamente a los garbanzos, no hace falta ponerlas en remojo.

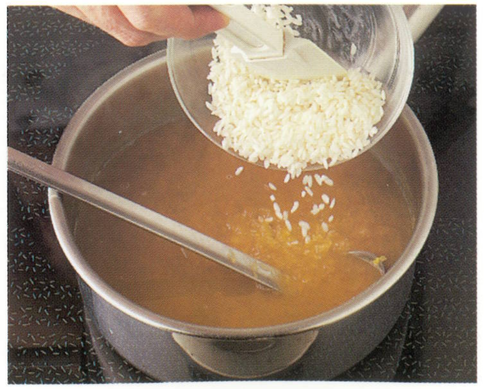
Esta sopa tradicional también concede un papel importante al arroz. Este cereal, que se cultiva en todo el mundo, ya era conocido por los chinos más de tres mil años antes de Cristo. Cuenta la leyenda que los persas lo importaron a Mesopotamia y al Turkestán. Después de su paso por la India, Alejandro Magno lo hizo llegar hasta el litoral egeo.

Ingrediente primordial del *pilaf*, una especialidad turca de fama internacional, el arroz se utiliza también en la elaboración de rellenos. Existen unas 8.000 variedades, que se agrupan según la longitud y la forma de los granos: corto, redondo, mediano o largo. Si se prefiere, se puede sustituir por bulgur, trigo troceado.

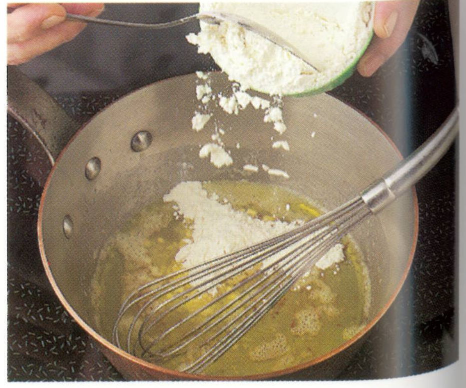
Esta especialidad, pese a ser bastante minimalista, se revela agradablemente perfumada. La menta, una planta aromática muy olorosa, aporta su incomparable frescura. Además de tener fama por sus virtudes calmantes, estimula el organismo. Si desea secar menta, colóquela al abrigo de la luz en un lugar aireado. Después, desmenuce las hojas y consérvela en tarros de vidrio.

Lave las lentejas coral en un recipiente con agua. Escúrralas. Prepare el caldo disponiendo el cubito en una cazuela con agua. Agregue 1 cucharada sopera de mantequilla. Introduzca las lentejas. Cuézalas unos 10 min. Espúmelas.

Lave el arroz. Escúrralo. Incorpórelo en la cazuela de las lentejas. Cuézalo todo unos 10 min.

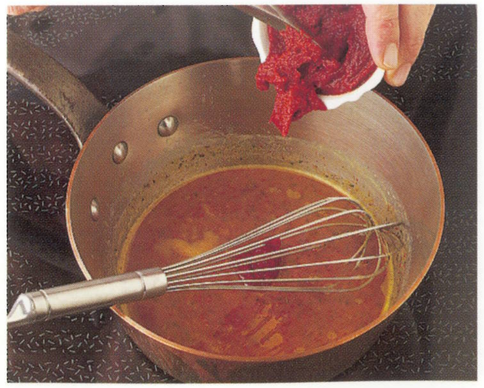


En otra cazuela, funda la mantequilla restante. Agregue la harina. Deslía la mezcla con un batidor.

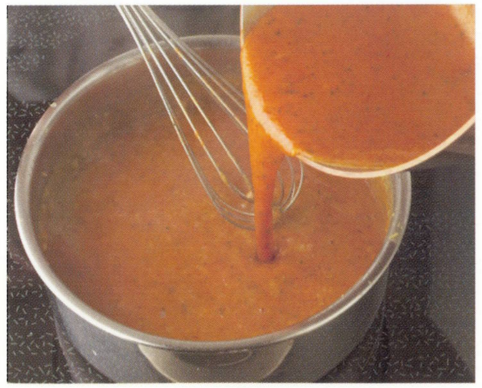


Mezcle en un bol la menta seca, la guindilla majada, la sal y la pimienta. Añada las especias a la harina. Deslía con el batidor.

Agregue el concentrado de tomate. Deslía. Vierta 30 cl de agua hirviendo.



Transvase la preparación a la cazuela de lentejas y arroz. Mezcle. Cuézalo unos 5 min más. Sirva la sopa en una sopera, decorada con hojas de menta.



4 personas ★ **Preparación: 40 min** **Cocción: 25 min**

200 g de pechuga de pollo
80 g de bulgur
1 cebolla
1 zanahoria
1 calabacín
2 cucharadas soperas de caldo de ave concentrado
2 cucharadas soperas de mantequilla

1 cucharadita de café de guindilla majada
Sal
Pimienta

Salsa:
1 huevo
1 cucharada sopera de harina
2 cucharadas soperas de yogur

La sopa de pollo de Anatolia central despliega sabores típicamente turcos. Originario de esta bellísima región, este plato tradicional de raíces campesinas resulta bastante consistente.

Esta sopa de fácil realización destaca el pollo entre todos sus ingredientes. Esta joven gallinácea de granja, macho o hembra, es apreciada especialmente por su carne tierna, blanca o amarillenta. El pollo es muy sabroso y tiene la ventaja de que se puede preparar de múltiples maneras. Escoja un ejemplar un poco graso, bastante grande. Nuestro *chef* aconseja igualmente confeccionar esta receta con pava.

El bulgur es un ingrediente estrella de la gastronomía de Anatolia que ofrece a esta preparación su textura y su delicado sabor. Fabricado a partir de granos de trigo descascarillados que se hierven y después se secan, su uso está muy extendido en Turquía y Egipto.

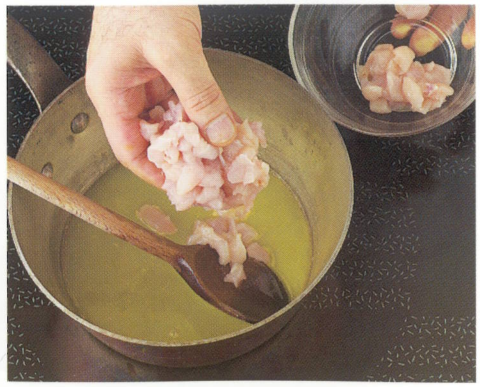
En cuanto al calabacín, hortaliza de verano por excelencia, ocupa un lugar de relevancia en la cocina mediterránea. Rico en agua y poco energético, su color siempre debe ser uniforme, oscuro o muy claro, nunca debe presentar manchas. Hay que escoger preferiblemente calabacines pequeños y duros. El corte del tallo debe ser fresco y no estar estropeado. Rechace los calabacines grandes, porque suelen estar llenos de semillas y tener la carne un poco dura. Esta hortaliza se consume con o sin piel, pero si no se pela es importante rasparla.

El yogur fue introducido en el país por los turcos nómadas y ahora entra en la composición de numerosos manjares. El yogur natural es un excelente sustituto de la nata líquida. En este caso, una vez escurrido en un paño, ofrece a la sopa toda su cremosidad.

Esta deliciosa sopa de pollo de Anatolia central resulta ideal para saborear en familia.

Pele la zanahoria y la cebolla. Pele el calabacín con un pelapatatas. Corte todas las hortalizas en daditos muy pequeños.

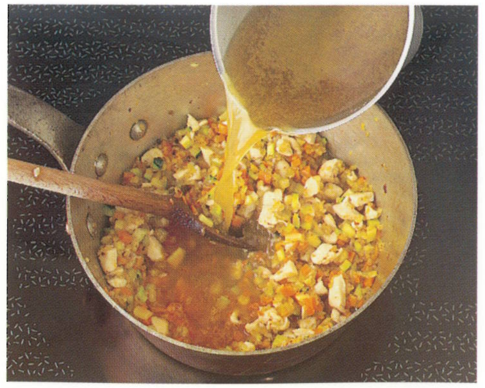
Corte las pechugas de pollo en daditos. Funda 2 cucharadas soperas de mantequilla, añada la carne y sofríala unos 5 min.



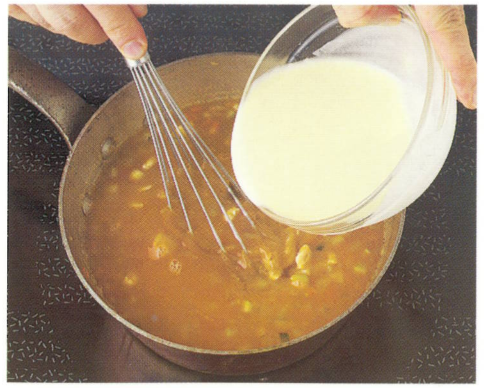
Incorpore los dados de cebolla a la preparación. Remueva. Añada los dados de zanahoria y de calabacín. Cuézalo unos 2 min.

Agregue el bulgur y después la guindilla majada. Remueva. Para el caldo, deslía 2 cucharadas soperas de caldo de ave concentrado en 2 l de agua. Caliéntelo.

Vierta el caldo de ave en la preparación. Cuézalo entre 8 y 10 min.



Para preparar la salsa, mezcle en un recipiente la yema de huevo, la harina, el yogur y 1/2 vaso de agua. Deslía con el batidor. Filtre la salsa y viértala en la preparación. Rectifique la sazón. Cuézalo 1 min. Sirva la sopa en los platos.



SOPA TOYGA CON YOGUR Y MENTA

4 personas ★ Preparación: 20 min

Cocción: 35 min

100 g de arroz
2 tomates
1 litro de caldo de pollo
50 g de mantequilla
3 g de menta seca
1 cucharadita de café de sal

Salsa de yogur:
1 huevo
2 cucharadas soperas de yogur
100 g de harina

Hace varios siglos la tribu nómada de los *toy* vivía en Anatolia central, en los alrededores de Ankara. Ahora lleva su nombre la *yogurtlu naneli toyga çorbası*, una cremosa sopa con yogur y menta puesta a punto en la región. Esta receta se prepara hoy día sobre todo en las grandes ciudades.

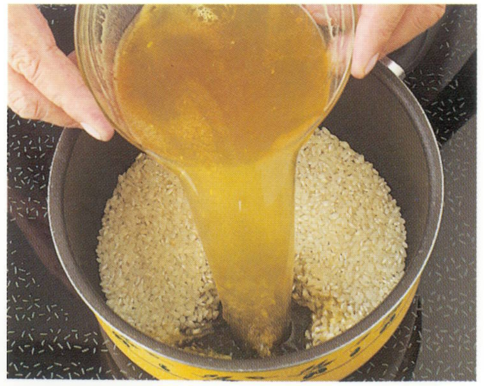
La base de este plato se compone de arroz cocido en el caldo, generosamente aderezado con una sabrosa mezcla de yogur, huevo y harina destinada a aportarle consistencia. Justo antes de servir, el tomate troceado con menta le confiere un sabor y un color muy atractivos.

Para realizar esta receta escoja un yogur más bien espeso (o bien queso fresco). Al parecer, el yogur fue inventado en Turquía antes del año mil. Después de ordeñar sus vacas, los nómadas vertían la leche en unos recipientes en los que fermentaba durante sus desplazamientos. Era un excelente modo de conservación, y después la consumían de distintas formas. Durante mucho tiempo relegado a la gastronomía turca, el yogur hizo un amago de aparición en Europa en el siglo XVI, cuando el rey de Francia Francisco I fue tratado con éxito por un médico procedente de Constantinopla. Pero hubo que esperar a la década de 1920 para que conociera el éxito comercial y fuera fabricado industrialmente.

Hoy día el yogur es un ingrediente habitual en la cocina turca; se utiliza para aderezar los *mantı* (una especie de raviolis), las brochetas de carne y las parrilladas de verduras. También entra en la composición de rellenos y de estofados de carne. Finalmente, una de las bebidas turcas más conocidas, el *ayran*, se elabora con yogur salado y agua.

Esta sopa resulta bastante espesa debido a la acción de los huevos, la harina y el almidón del arroz. Para acabar, solo hay que decorarla de un modo bonito con la salsa de tomate salpicada de menta.

En una cazuela, vierta el arroz crudo y después el caldo. Sale. Llévelo a ebullición. Cuézalo 20 min. Si es necesario, agregue un poco de agua durante la cocción.



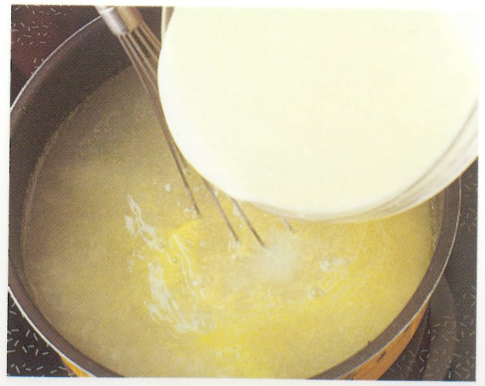
Pele los tomates y córtelos en daditos.

En una sartén, caliente la mantequilla y sofría los dados de tomate unos 5 min. Cuando empiecen a deshacerse, añada la menta seca. Siga removiendo unos minutos sobre el fuego.

Para la salsa, disponga la harina en un bol y agregue el yogur.

Añada el huevo y bata hasta obtener una salsa homogénea de color crema.

Vierta la salsa de yogur sobre el arroz. Caliéntela 5 min a fuego suave, sin dejar de remover. Vierta la sopa en una bonita sopera y decórela con la preparación de tomate a la menta.



SOPA DE YOGUR AL ESTILO TURCO

UNSAL

4 personas ★★ **Preparación: 30 min**

Cocción: 1 h 40 **Remojo de los garbanzos: 1 noche**

300 g de carne de buey picada
140 g de garbanzos
190 g de arroz
1 cucharada sopera de aceite de oliva
10 cl de caldo de buey
4 g de sal
2 g de pimienta

Salsa de yogur:
440 g de yogur espeso
1 huevo
1 cucharadita de café de harina

Para decorar:
2 g de menta seca
3 cucharadas soperas de aceite de oliva
Pimienta negra machacada

La sopa de yogur se suele elaborar en las distintas provincias de Turquía. En Gaziantep, al este del Mediterráneo, le han puesto el sobrenombre de *lebeniye çorbası* (*leben* proviene de una palabra libanesa que significa "leche cuajada"). Inspirada en recetas antiguas, esta preparación familiar está extendida y es muy apreciada en invierno. En las otras regiones, lleva el nombre de *yayla çorbası* (sopa de las llanuras) y puede incluir trigo entero o bulgur en lugar de arroz.

El sabroso caldo de la sopa mezcla los sabores y las texturas de la carne de buey y los garbanzos. Una vez rehidaratados, estos últimos se deben cocer 1 hora para que estén tiernos. ¡Y puede ocurrir que estas leguminosas expongan reivindicaciones! El poeta Mevlana, que vivió en Konya en el siglo XIII, cuenta que un garbanzo duro se quejó un día a la cocinera por haber sido sumergido en agua hirviendo. La cocinera le explicó que era "necesario para que pudiera ser degustado por una persona, incorporarse a la vida humana y elevarse hasta el amor divino". Con esta bonita metáfora daba a entender que el alma debe someterse a una serie de sufrimientos antes de acceder al paraíso.

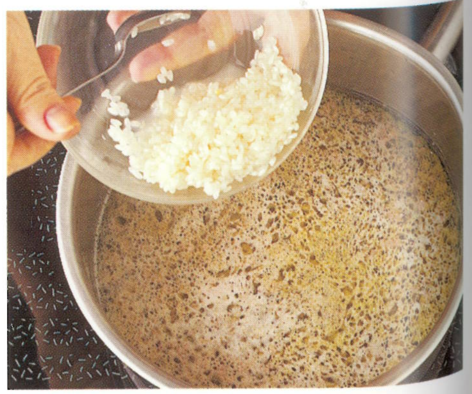
Para el placer del paladar, carne y garbanzos se impregnarán con el sabor del aceite de oliva, que en Turquía se fabrica en Ayvalik y Edremit. Este país ocupa el tercer lugar en cuanto a extensión de olivares después de España y Tunicia. Sin embargo, Gaziantep es la única región no costera en que se produce.

El yogur aportará su textura cremosa y su acidez. Pero si lo vertiera frío directamente en la sopa, se cuajaría. Por lo tanto, antes que nada se espesará con huevo y harina, y después se mezclará poco a poco con el jugo de cocción tibio antes de integrarlo en la sopa. Para calificar esta operación los cocineros turcos suelen decir que "acostumbran al yogur".

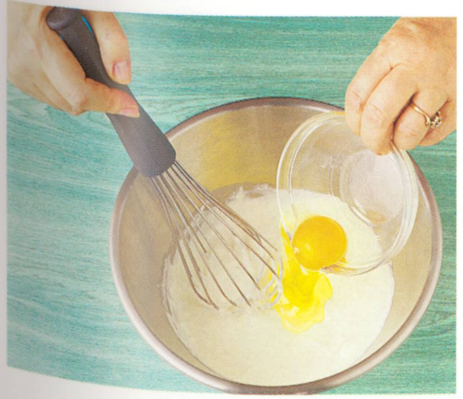
Remoje los garbanzos en agua fría durante una noche. Cuézalos 1 h. Por otro lado, sofría la carne de buey picada en una cazuela con aceite de oliva, 5 min. Vierta 2 vasos de agua.

Agregue los garbanzos cocidos y escurridos. Cuézalos entre 5 y 10 min.

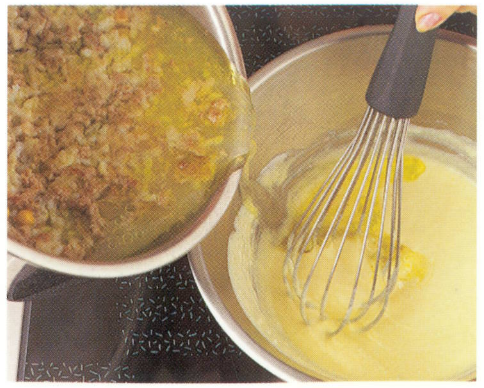
Incorpore después el arroz crudo y aclarado. Salpimente. Prolongue la cocción 10 min más.



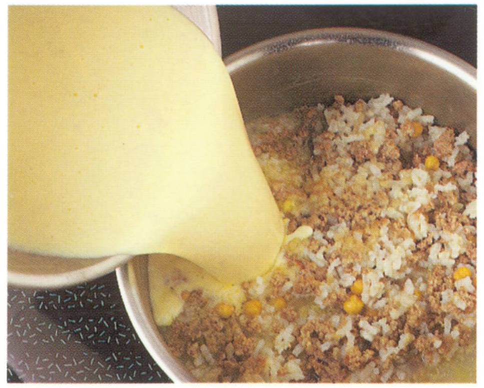
Para la salsa de yogur, viértalo en un bol. Poco a poco, añada la harina y después el huevo. Bátalo todo hasta obtener una salsa blanca homogénea. Transfiérala a una cazuela.



Incorpore poco a poco a la preparación de yogur un poco de jugo de cocción de la carne y los garbanzos, sin dejar de remover, sobre el fuego, 10 min hasta obtener una bonita salsa.



Vierta la salsa de yogur en la preparación de arroz y carne. Agregue un poco de caldo de buey. Continúe la cocción 5 min más, removiendo. Decore la sopa con pimienta machacada y la menta ligeramente sofrita con aceite de oliva.



BADEMLI PERDE PILAVI

4 personas | ★★ | Preparación: 35 min | Cocción: 1 h 35

Pilaf:
380 g de arroz
100 g de almendras peladas
2 cucharadas soperas de aceite de oliva
1 cucharadita de café de azúcar
500 g de pollo
50 g de mantequilla
Sal

Pasta para envolver:
200 g de pasta de hojaldre (yufka)
1 huevo
2 cucharadas soperas de aceite de oliva
Mantequilla para el molde

Directamente procedente de las cocinas otomanas, el *bademli perde pilavı* es poco conocido pero sin embargo muy refinado: se trata de un pastel de *pilav* de arroz, pollo y almendras (*bademli*) recubierto con una cortina (*perde*) de hojaldre. Antaño, en los palacios de los sultanes, los cocineros rivalizaban en cuanto a originalidad en la presentación del *pilaf*, que muy raras veces se servía tal cual.

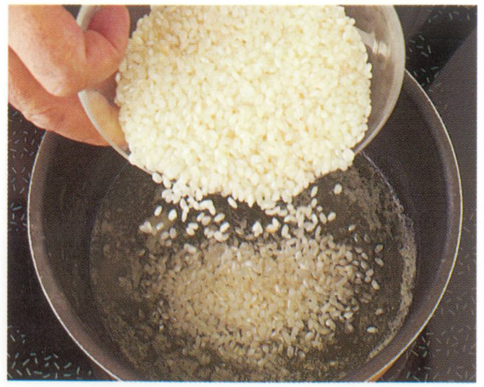
Hüseyin Özoğuz toma la precaución de lavar bien el pollo con agua corriente antes de cocerlo. Aconseja perfumar el caldo con cebolla, zanahoria, perejil, hojas de laurel y cebolla tierna finamente cortada. De este modo, el arroz *pilaf*, que se cocerá con ese caldo, será mucho más sabroso.

Cuando esté bien tierno, extraiga el pollo del caldo con una espumadera, deposítelo en una fuente y deje que se entibie. Trínchelo pieza a pieza: los muslos, las alas y después los filetes. Elimine los huesos y la piel. Sujetando un trozo de carne con un tenedor de trinchar, con la otra mano córtelo en trozos alargados con un cuchillo grande bien afilado.

Sólo los cocineros más hábiles confeccionan personalmente la pasta de hojaldre, *yufka*, destinada a envolver el arroz: de elaboración muy delicada, por suerte se vende lista para su uso en todos los supermercados. Para cortar una hoja de cobertura de la medida adecuada, habrá que proceder de la manera siguiente: pliegue una hoja en 6, aplíquela sobre el molde y recorte el borde de pasta que sobresalga. Despliéguela, y después deposítela sobre el *pilaf* y ciérrela.

Para variar esta suculenta receta, nuestro *chef* propone sustituir las almendras por pistachos, o bien por bolitas de carne (*köfte*) tan pequeñas como guisantes. También puede enriquecer el *pilaf* con un surtido de pasas de Corinto, piñones e hígado.

Cueza el pollo 40 min con agua salada hirviendo. Extráigalo de la cazuela (reserve el caldo) y deje que se enfríe. Funda la mantequilla en una cazuela. Cuando esté bien caliente, agregue el arroz y sofríalo unos 5 min, mezclando.



Cuando esté casi transparente, vierta sobre él 45 cl del caldo de pollo reservado. Añada sal y azúcar. Llévelo a ebullición. Cúbralo y cuézalo 15 min.

Mientras tanto, separe el pollo bien cocido en piezas y después corte la carne en trozos alargados.

Con un pincel de cocina, unte un molde cónico con mantequilla fundida. Corte las hojas de yufka por la mitad y dispóngalas en el molde.

Dore las almendras 5 min en la sartén, con aceite de oliva. Mezcle el arroz, los trozos de pollo y las almendras hasta obtener un relleno homogéneo. Con una cuchara, dispóngalo en el molde forrado con pasta.

Cubra el molde con una última hoja de pasta y selle los bordes. Unte la superficie con yema de huevo batida con el aceite de oliva. Dórelo en el horno 25 min. Desmolde el bademli perde pilavı sobre un plato y sírvalo bien caliente.

4 personas ★ **Preparación: 20 min** **Cocción: 25 min** **Lavado del arroz: 20 min**

1 kg de judías verdes planas
1 cebolla
2 tomates
200 g de arroz

60 g de mantequilla
Sal
Pimienta

Esta tierna preparación de arroz con tomate, cebolla y judías verdes, el *dible*, es originaria de la región del mar Negro. Según nuestro *chef*, el nombre de este plato hace referencia al *dip*, "el fondo" sobre el que se instalan las distintas capas de verduras.

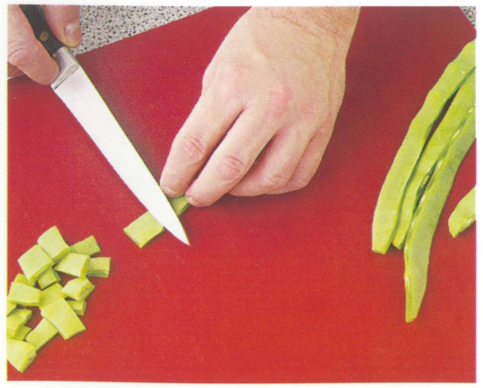
Los nómadas turcos selyúcidas de Asia central, que ya eran maestros en la preparación de numerosas especialidades culinarias (productos lácteos, raviolis *mantı*, panes, brochetas de carne, pasteles rellenos y de hojaldre...), descubrieron el uso del arroz en el siglo XI, cuando invadieron Anatolia. Este cereal entra hoy día en la composición de numerosos platos turcos, en asociación con las más deliciosas verduras.

Para esta receta, Savaş Özkılıç recomienda escoger un arroz para *pilaf* de grano firme y no pegajoso. Tome la precaución de aclararlo unas cinco veces. Para hacerlo, colóquelo en una ensaladera, vierta sobre él un buen chorro de agua tibia y frote los granos con los dedos. Tire el agua y repita la operación hasta que el líquido de remojo ya no se enturbie con el almidón. En lugar de arroz, otros cocineros del mar Negro confeccionan el *dible* con harina de maíz.

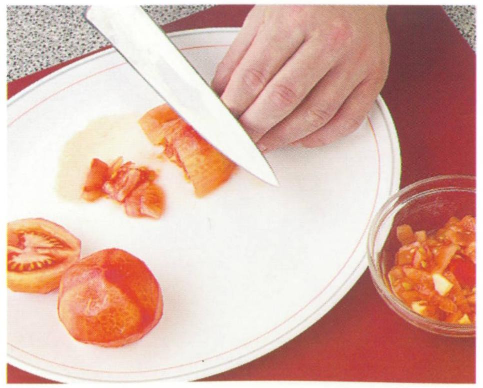
Antes de sofreír la cebolla y el tomate, nuestro *chef* los dispone en crudo en un plato, los espolvorea con sal y pimienta y los tritura pacientemente con las manos. Así, el sabor de la cebolla penetra mejor en el tomate, y ambos ingredientes están ya bien mezclados antes de la cocción. Esta operación también hace salir buena parte de su jugo natural.

Las judías verdes planas con las que se elabora el *dible* sólo se conocen en ciertos países, como Turquía o España, aunque pertenecen a la misma familia que las de sección redonda, más extendidas. Se trata de unas vainas alargadas y aplanadas de un bonito color verde. Antes de cocerlas, siempre hay que eliminar las puntas y los hilos laterales. Aportarán al *dible* una nota de ternura y verdor suplementaria.

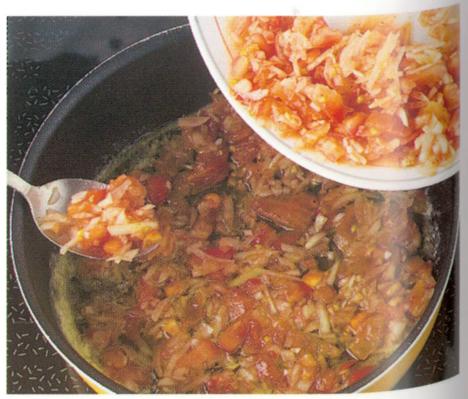
Lave el arroz durante unos 20 min. Mientras tanto, despunte y elimine el hilo de las judías verdes. Córtelas en cuadraditos.



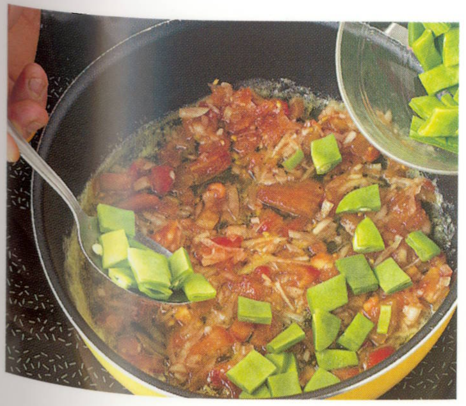
Pele los tomates. Córtelos en daditos. Proceda de igual modo con la cebolla. En una fuente, amase los dos ingredientes juntos con sal y pimienta.



Funda la mantequilla en una sartén honda (reserve la mitad). Con una cuchara, disponga en el fondo la mitad del tomate con cebolla.



Espolvoree con una parte de las judías. Cúbralo con el resto del tomate con cebolla, y finalmente añada el resto de las judías. Salpimente. Cuézalo 5 min a fuego medio.



Vierta el arroz sobre las verduras. Cúbralo todo con agua. Cuézalo entre 10 y 15 min.

Cuando el arroz y las verduras estén tiernos y bien cocidos, vierta por encima los 30 gr. de mantequilla fundida reservada. Sírvalo bien caliente.

PILAF DE BULGUR CON LENTEJAS

4 personas ★ Preparación: 20 min

Cocción: 55 min

180 g de lentejas amarillas
180 g de bulgur fino
1 cucharada sopera de pimentón dulce
3 cucharadas soperas de aceite de oliva

1 cebolla grande
1 huevo
Sal
Pimienta

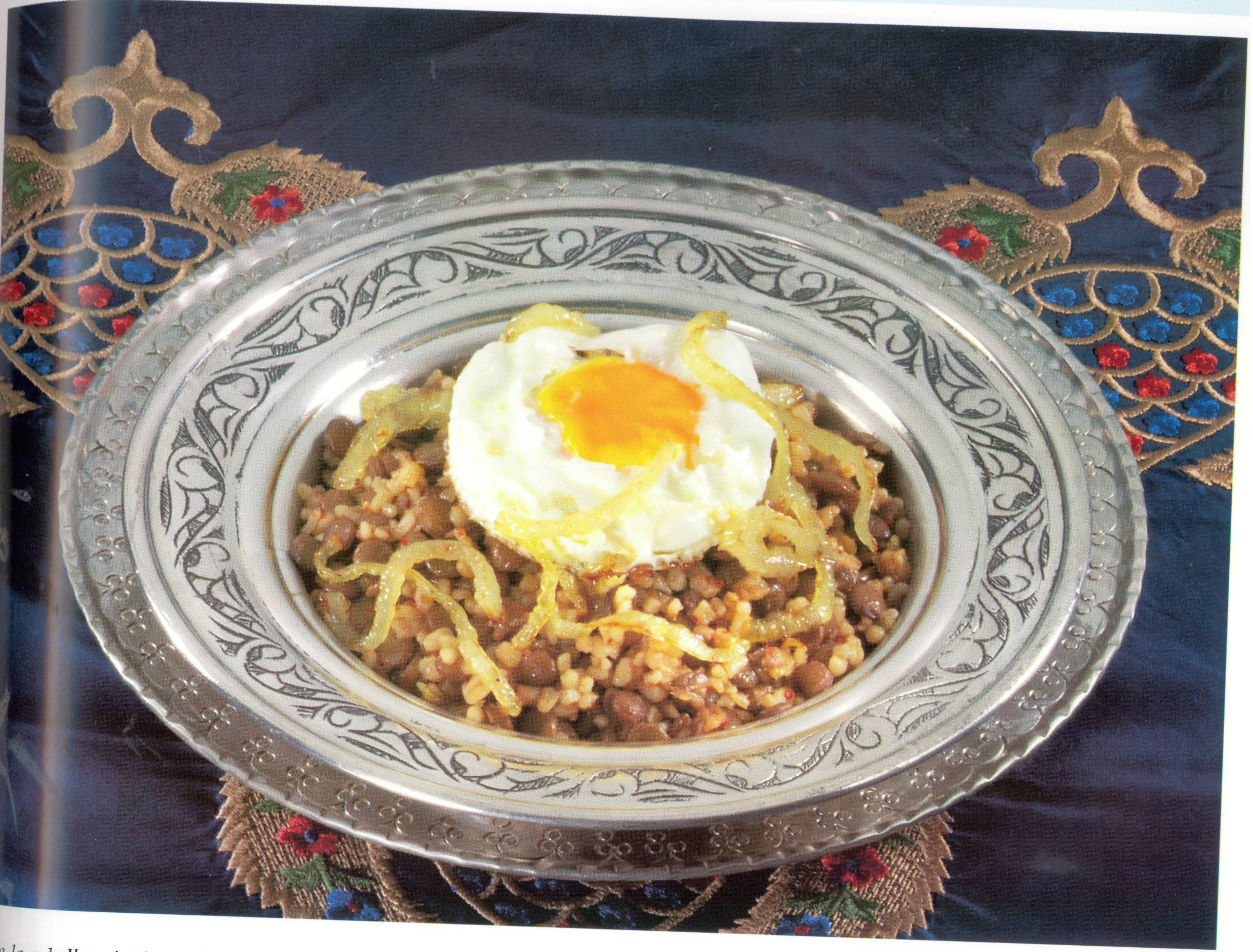
Localmente llamado *mercimekli pilav*, el *pilaf* de bulgur con lentejas figura entre las recetas más populares y económicas de los alrededores de Gaziantep. Desde hace siglos, los sibaritas turcos han elaborado numerosas variedades de *pilaf*: algunas incluyen arroz y otras bulgur, trigo cocido, secado y troceado muy utilizado en los países del Próximo Oriente.

En la elaboración de sus platos, los cocineros turcos utilizan dos variedades diferentes de bulgur: la sémola muy fina que se incorpora en los rellenos sirve de base también para el *pilaf* y las ensaladas, al tiempo que enriquece las sopas. Nuestro *chef* recomienda utilizar bulgur de este tipo también para esta receta. El bulgur de mayor calibre acompaña las brochetas y la carne picada. También se sirve como plato principal, cubierto con un tierno estofado de verduras y carne.

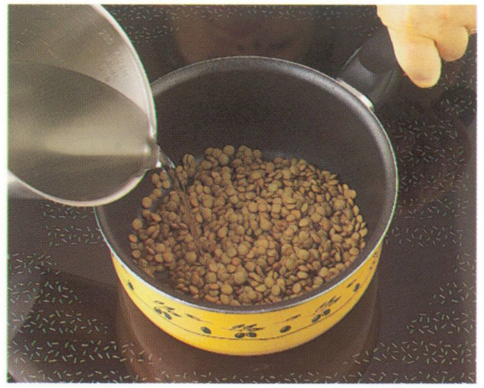
Este *pilaf* se enriquece con lentejas amarillas. En su región, nuestro *chef* utiliza más bien lentejas coral, anaranjadas. Esta leguminosa se guisa desde hace milenios en esta parte de Asia: excavaciones arqueológicas han demostrado que en Mesopotamia ya se consumían. Y en la obra del cocinero romano Apicius (primer siglo de nuestra era) aparece una receta parecida al *mercimekli pilav*.

Después de pelar la cebolla y extraer la primera capa de carne, tome la precaución de lavarla antes de cortarla finamente y dorarla en la sartén a fuego fuerte, con aceite de oliva. En Gaziantep, este último se fabrica todavía de la manera artesanal tradicional. Su sabor evoca con fuerza los parajes de las tierras del interior de Turquía.

Este *pilaf* se suele servir con una guarnición de cebolla o huevo. Para una presentación más rica, nuestro *chef* ha preferido combinar los dos ingredientes. Con la punta de la espátula, extienda ligeramente la yema del huevo durante la cocción y luego deposítelo como si fuera una corona sobre el montículo de *pilaf* de bulgur con lentejas.

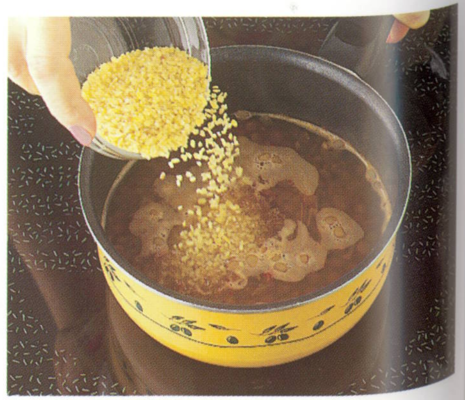


Coloque las lentejas en una cazuela y sálelas. Vierta agua hasta que el nivel sobrepase las lentejas en 3 cm. Tape la cazuela y lleve el agua a ebullición. Cueza las lentejas 10 min.

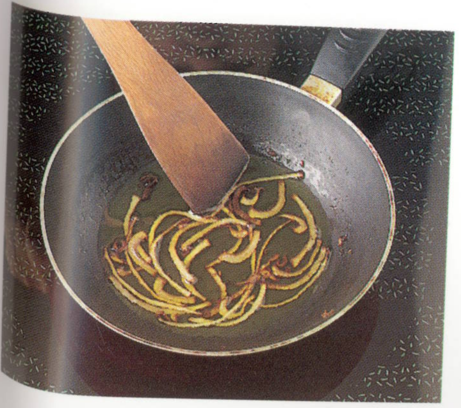


Sazone las lentejas con el pimentón. Vuelva a taparlas y cuézalas otros 25 min a fuego medio. Salpimente.

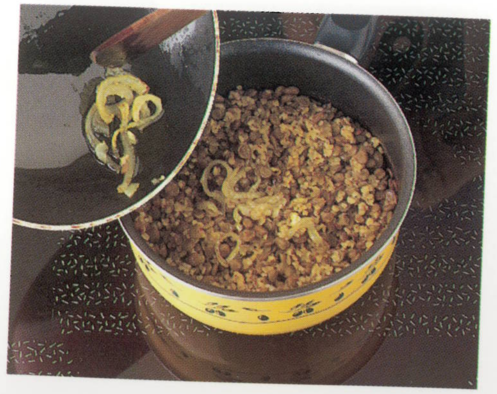
Agregue un poco de agua tibia y después el bulgur. Cuézalo todo de nuevo, tapado, unos 10 min más, hasta que el bulgur haya absorbido el agua.



Pele la cebolla, córtela en dos a lo ancho y después córtela finamente. Dórela en la sartén con 2 cucharadas soperas de aceite caliente 5 min.



Vierta entonces la cebolla frita, junto con su aceite de cocción, sobre el pilaf de bulgur y lentejas.



Caliente 1 cucharada sopera de aceite de oliva en una sartén. Cuando humee, vierta el huevo y fríalo. Dispóngalo sobre el pilaf de bulgur bien caliente.

4 personas ★ Preparación: 25 min

Cocción: 2 h

500 g de arroz
4 costillas de cordero
500 g de pierna de cordero
Huesos de cordero

1 cucharadita de café de concentrado de tomate
50 g de mantequilla
Sal

Desde hace siglos, los turcos elaboran una gran cantidad de variedades de *pilaf*, a base de arroz o bien de bulgur (trigo troceado cocido). El *kusulu pilav* es una preparación de arroz guarnecida con trozos de cordero muy conocida en toda Turquía y que siempre forma parte de los banquetes festivos y de boda.

Este plato es tan popular que ya en la época otomana la elite de la armada hizo de él un símbolo político.

Cuando los militares reclamaban la deposición de un ministro o la cabeza del gran visir, no dudaban en volcar los enormes calderos del *pilaf* destinado a alimentar a los soldados. En nuestros días, cuando se produce algún altercado en el ejército, los comentaristas todavía afirman que los militares han "volcado el caldero".

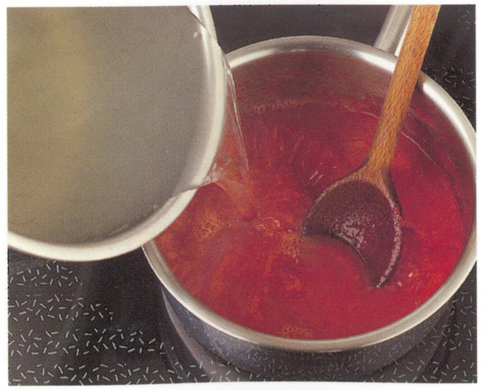
El aspecto final del *pilaf* se caracteriza por unos granos de arroz tiernos y sueltos. Habrá que escoger una variedad ni demasiado larga ni demasiado redonda, lo bastante firme para que no se deshaga durante la cocción: en Turquía, los cocineros suelen utilizar el *baldo*, o el *persani*, más delgado y alargado.

Para lavar el arroz, colóquelo en una ensaladera. Vierta agua tibia sobre él y frótelo con los dedos. Tire el líquido del aclarado y repita la operación con agua limpia para volver a limpiar los granos. Hágalo cuatro o cinco veces, hasta que el agua salga clara.

La receta incluye costillas y pierna de cordero. Dos costillas se deshuesarán para preparar el caldo, mientras que las otras se freirán y se presentarán sobre el arroz. Siguiendo el rito islámico, nuestro *chef* frota la pierna de cordero mientras deja caer sobre ella un hilillo de agua fría para purificarlo antes de ponerlo a cocer. Cuando lo hierve, espuma el caldo para eliminar las últimas impurezas. De hecho, la carne se cocerá verdaderamente en el caldo de tomate. Para que no se endurezca, añada la sal justo antes de incorporar el arroz.

Lave el arroz con agua tibia. Ponga agua a hervir en una cazuela. Agregue los huesos de cordero. Cuézalos 1 h. Espume el caldo, elimine los huesos y resérvelo.

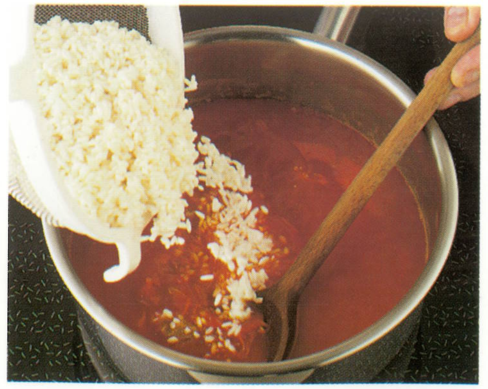
Funda 25 g de mantequilla en una cazuela. Añada el concentrado de tomate y sofríalo un instante, sin dejar de remover. Deslía con 10 cl de caldo de cordero y resérvelo.



Corte la pierna de cordero en daditos regulares. Sumérjalos en el caldo restante y cuézalos 15 min a fuego medio. Escurra la carne.

Incorpore los dados de carne cocidos en el caldo de tomate. Cuézalo 20 min.

Añada la sal y después el arroz lavado. Continúe la cocción del pilaf durante 15 o 20 min.



Sale abundantemente las costillas. Áselas en la sartén por los dos lados, con 25 g de mantequilla bien caliente. Disponga el pilaf en una bonita fuente. Coloque las costillas doradas y sírvalo inmediatamente.

4 personas ★ **Preparación: 25 min**

1 pulpo de 1 kg
450 g de arroz
1 kg de hojas de acelga
1 manojo de cebollas tiernas
15 cl de nata líquida

40 cl de caldo de ave
3 cl de vino blanco
5 cl de aceite de oliva
Sal
Pimienta

Muy saludable, la gastronomía del mar Egeo ofrece sabores inigualables. Típicamente mediterránea, se ha enriquecido con el paso de los siglos con las influencias griega, armenia, judía y turca de Grecia.

El *pilaf* del mar Egeo es un plato tradicional y familiar de fácil realización. Cocinado a fuego lento, sin la más mínima cantidad de materia grasa y sin añadir agua, la cocción de este manjar marino es típica de los pueblos de las regiones del interior. El pulpo así guisado despliega todos sus jugos y realza de un modo magnífico los sabores del arroz *pilaf*.

El pulpo se encuentra durante todo el año en las pescaderías. Su cabeza está provista de un pico córneo y tiene ocho tentáculos de igual medida con dos hileras de ventosas. Fresco, este molusco no huele. Su carne es suave siempre que se le hayan dado unos buenos golpes. Según la oferta del mercado, nuestro *chef* sugiere realizar la receta con calamares o, incluso, con gambas y mejillones.

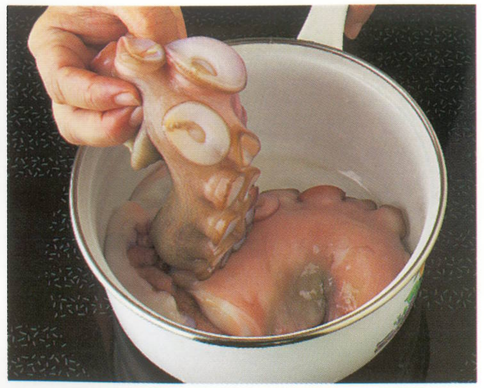
El aceite de oliva se produce en Turquía esencialmente en el litoral egeo, y es un ingrediente insustituible de la gastronomía de esta región. Muy afrutado, perfuma de un modo admirable las hojas de acelga.

Esta verdura tiene muy buena fama por ser tónica y refrescante. Las acelgas son ricas en magnesio, potasio y vitaminas A y C, y se encuentran en el mercado en primavera e invierno. Escójalas con las hojas y los tallos firmes, con un buen color y sin marchiteces. Antes de utilizarlas, lávelas cuidadosamente. También se pueden sustituir por espinacas.

El *pilaf* es un plato típicamente turco que realza el valor del arroz. Preparado de esta manera, este último exhala y concentra los sabores de las regiones soleadas. Pero es imperativo dejarlo reposar unos quince minutos.

Este delicioso y consistente manjar se saborea a veces en Turquía después de un plato de pescado.

Cueza el pulpo en una cazuela a fuego muy suave, tapado, entre 1 h 30 y 2 h. Vierta el vino blanco. Cuézalo 5 min más.



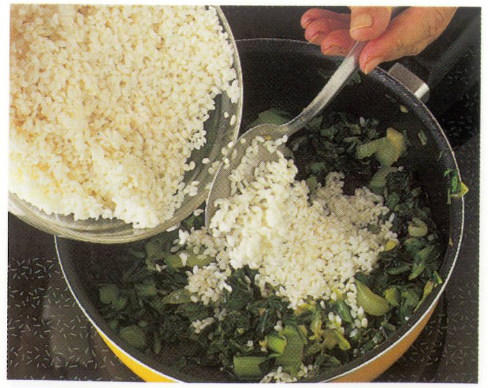
Corte el pulpo en daditos regulares. Disponga el arroz en una ensaladera y vierta sobre él 2 vasos de agua salada. Déjelo en remojo 30 min.

Lave las hojas de acelga. Elimine las pencas y corte las hojas finamente. Limpie las cebollas tiernas y córtelas también finamente.

Cocción: 2 h 30 **Remojo del arroz: 30 min** **Reposo del *pilaf*: entre 15 y 20 min**

Escurra el arroz. Rehogue la cebolla con el aceite de oliva. Agregue las acelgas. Cuézalo entre 8 y 10 min, sin dejar de remover. Prepare 40 cl de caldo de ave.

Incorpore el arroz escurrido en la cazuela. Añada los dados de pulpo. Sale. Vierta el caldo de ave. Cuézalo, tapado, unos 10 min. Mezcle.



Vierta la nata líquida. Espolvoree con pimienta. Cuézalo 5 min. Tape la cazuela con papel de aluminio y deje que el arroz se hinche fuera del fuego entre 15 y 20 min. Sirva el pilaf del mar Egeo en los platos.

PILAF TURCO CON GARBANZO

4 personas ★ **Preparación: 15 min**

Cocción: 1 h **Remojo de los garbanzos: 12 h** **Remojo de los tomates secos: 3 h** **Reposo del *Pilaf*: 15 min**

150 g de garbanzos
300 g de arroz
1 cucharada sopera de mantequilla
1 cebolla
150 g de tomates secos
50 cl de caldo de ave
4 cucharadas soperas de aceite de oliva
Sal

Para decorar:
Tomates secos
Perejil

El *pilaf* turco con garbanzos es una especialidad extremadamente popular. En Turquía, donde la gastronomía ha sido elevada al rango de arte mayor, ciertas preparaciones, como este *pilaf*, forman parte de la vida diaria de la población.

Este manjar, cuyos artífices originales fueron los campesinos de Anatolia central, forma parte hoy día del paisaje urbano. Los vendedores ambulantes ofrecen el *pilaf* turco para degustar en cualquier ocasión.

En este plato, los granos de arroz quedan tiernos y sueltos; esto se debe a su modo de preparación: el arroz se dora con aceite de oliva o mantequilla, después, se cubre con caldo, y a media cocción se añaden los garbanzos. Para el éxito del *pilaf*, es imprescindible dejarlo reposar alrededor de un cuarto de hora antes de servirlo.

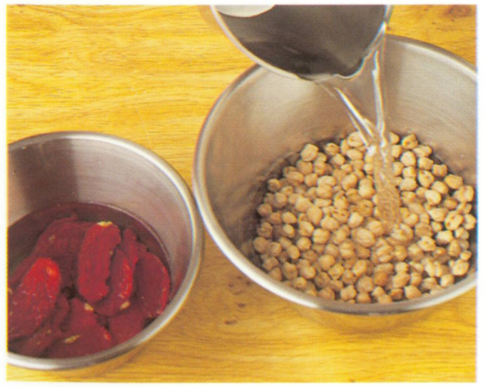
Cultivado en China desde hace milenios, el arroz fue, al parecer, importado a Mesopotamia y al Turkestán por los persas. Y se supone que fue Alejandro Magno quien a su vez, con ocasión de su expedición a la India en el año 320 antes de Cristo, difundió el arroz por todo el litoral egeo.

Este plato de fácil realización resulta consistente debido a la presencia de los garbanzos. Se trata de una legumbre muy apreciada en Anatolia central que goza de muy buena prensa por su alto contenido de cobre, calcio, magnesio, fósforo y potasio.

Originarios de la cuenca mediterránea, los garbanzos se mencionan ya en la *Ilíada* de Homero. Estas semillas redondeadas y ligeramente abolladas, de un color claro, conservan su forma después de cocidas y son muy perfumadas.

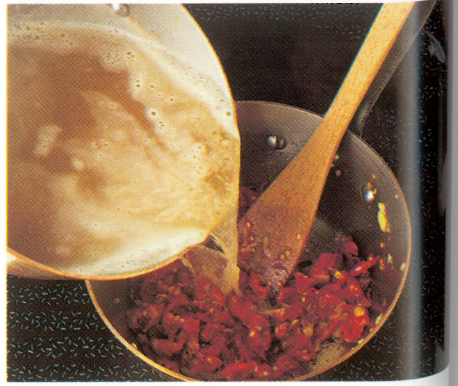
En cuanto a los tomates secos, realzan con gran acierto el sabor de los otros ingredientes. Según la estación, nuestro *chef* propone utilizar tomates frescos. El *pilaf* turco con garbanzos se puede saborear bien como plato principal o bien como acompañamiento de una carne.

Disponga los garbanzos en una ensaladera con agua y déjelos en remojo 12 h. En otra ensaladera con agua, rehidrate los tomates secos 3 h en la nevera.



Corte los tomates en dados y pique la cebolla. Sofríalo todo junto con 2 cucharadas soperas de aceite de oliva durante unos 4 min. Cueza los garbanzos en agua unos 40 min.

Prepare 50 cl de caldo de ave. Viértalo en el sofrito de tomate y cebolla. Cuando arranque a hervir, cuézalo entre 4 y 5 min. Resérvelo.



Sofría el arroz en una cazuela con 2 cucharadas de aceite de oliva y la mantequilla. Remueva delicadamente. Sale.

Triture la preparación reservada y viértala en la cazuela del arroz.

Añada los garbanzos escurridos. Cuando hierva, baje el fuego y cuézalo entre 15 y 20 min. Sirva el pilaf en una fuente, decorado con láminas de tomate y hojas de perejil.

4 personas ★ Preparación: 20 min

Cocción: 10 min

8 huevos
20 boquerones
2 cucharadas soperas de harina de maíz
1/2 manojo de perejil

2 cucharadas soperas de mantequilla
Sal
Pimienta

La *kaygana* figura entre los platos con huevo más populares del litoral del mar Negro. La harina de maíz y las anchoas que entran en su composición son muy utilizadas en esta región, rica en recursos culinarios de todo tipo: trigo, maíz, pescado, setas, verduras, té, avellanas...

En su país, que está rodeado por cuatro mares, el Negro, el mar de Mármara, el Egeo y el Mediterráneo, los turcos son grandes especialistas de los platos de pescado. Emperador, salmonetes, sardinas y mero hacen las delicias de los ribereños del mar Negro, pero lo que aprecian por encima de todo son las anchoas, llamadas *hamsi*. Cuando en la ciudad de Trebizonde se pregunta a alguien si prefiere pasar un mes en la cárcel o un mes sin anchoas, ¡casi siempre opta por la primera opción! Al parecer, se cuentan 41 maneras de prepararlas: en ensalada, en tortilla, en *pilaf*, como albóndigas, cubiertas con hojaldre, en salmuera... En esta receta, se pueden sustituir, si es necesario, por sardinas pequeñas.

En la *kaygana*, la combinación de anchoas y harina de maíz es un auténtico éxito en cuanto a sabores, pero también porque la textura del plato se ve considerablemente mejorada con la utilización de esta harina.

Particularmente apreciada en el norte de Turquía, se obtiene de la molienda de los granos de maíz. Sin embargo, este cereal no es originario del país, sino que fue traído de América en el siglo XVI; hoy día es el segundo cereal más cultivado en todo el mundo. El maíz se consume en abundancia bajo cinco formas diferentes: grano, almidón, sémola, harina y aceite.

Al cocerla en la sartén, tapada, la *kaygana* debe hincharse como un pastel. Pero también se puede proceder como al elaborar una tortilla, y darle la vuelta para que se dore por los dos lados. Tal como lo hace nuestro *chef*, se servirá después de haberla decorado con filetes de anchoa, rehogados con un poco de aceite y perejil picado.

Elimine la cabeza de las anchoas, ábralas por la mitad a lo largo, vacíelas, aplástelas y retire la espina central.

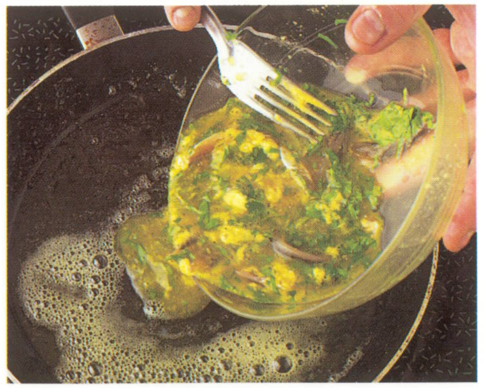
Rompa los huevos en una ensaladera. Con un tenedor, bátalos como si fuera a hacer una tortilla.

Pique el perejil. Incorpórelo al huevo batido. Salpimente.

Añada los filetes de anchoa. Imprégnelos bien con la preparación de huevo y perejil dándoles vueltas dentro de ella con un tenedor.

Espolvoree con harina de maíz. Mezcle con cuidado.

Funda la mantequilla en una sartén. Cuando esté bien caliente, vierta la preparación de huevo y anchoa. Tape la sartén y cueza la kaygana unos 10 min, hasta obtener una tortilla bien hinchada. Sírvala caliente.



LUBINA DE KARABURUN

4 personas ★ **Preparación: 10 min** **Cocción: 25 min**

4 filetes de lubina
2 patatas grandes
1 calabacín
100 g de queso de cabra rallado
2 cucharaditas de café de pimentón dulce
4 ramas de eneldo
4 cucharadas soperas de aceite de oliva
Sal
Pimienta

Salsa:
250 g de harina
1/2 limón
8 cucharadas soperas de aceite de oliva
Sal

Para decorar:
Eneldo
Pimentón dulce

Situado en la aglomeración de Izmir, en la costa egea de Turquía, el pueblo de Karaburun, que significa literalmente "la península negra", tiene fama en Turquía por ofrecer a los platos de pescado sabores sanos y ligeros.

La salsa que aquí se utiliza para la cocción de la lubina es típica de este lugar y se compone de aceite de oliva, harina, sal, agua y zumo de limón. Para enriquecerla, el agua se puede sustituir por leche. Este delicioso manjar es elaborado esencialmente por las mujeres que trabajan en el campo, y resulta fácil y rápido de preparar.

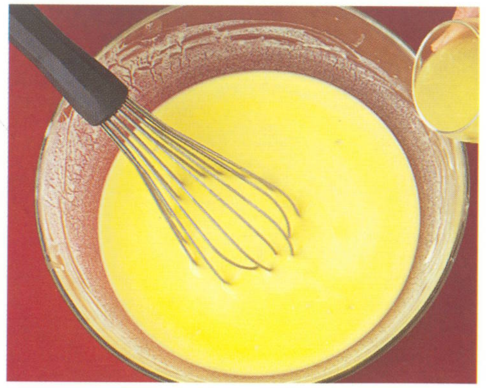
La lubina es un pescado que se pesca en el Mediterráneo y en el Atlántico. Muy apreciada por su carne fina y tersa, magra y delicada, se prepara de numerosas maneras. Gökçen Adar aconseja vigilar bien la cocción, pues su carne es frágil y tiende a desmenuzarse. Una lubina fresca se reconoce por la rigidez del cuerpo, el olor yodado y el brillo de las escamas. Según la oferta del mercado, se puede utilizar rubio.

Este plato familiar se acompaña con un gratinado de patata y calabacín. Originario de América central y del Sur, este último se ha hecho un hueco en el repertorio culinario del Mediterráneo. Hortalizas de verano por excelencia, los calabacines resultan muy refrescantes. Con un gran contenido de agua y pocas calorías, se pueden consumir con piel o sin ella. Sin embargo, si no se pelan, es importante rasparlos.

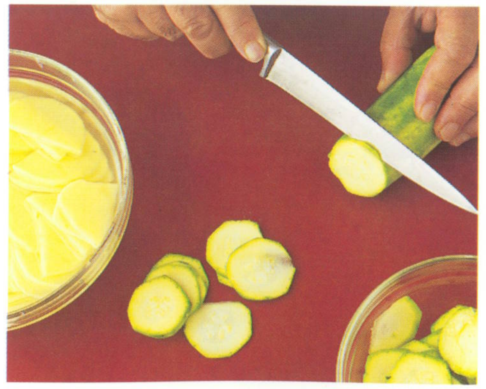
Pueden ser oscuros o muy claros, pero nunca deben tener manchas en la piel. Escójalos preferiblemente pequeños, pues su carne es mucho más tierna. Si lo desea, también puede presentar el pescado con un gratinado de espinacas.

En cuanto al queso de cabra rallado, se puede sustituir por gruyère, o incluso por *cheddar*. Por el contrario, el pimentón dulce es insustituible por su sabor, y además aporta al plato un toque de color adicional.

Para preparar la salsa, disponga la harina en una ensaladera. Vierta 50 cl de agua y el aceite de oliva. Sale. Deslía la mezcla con un batidor. Añada el zumo del medio limón.



Raspe la piel del calabacín. Pele las patatas. Corte las hortalizas en rodajas finas de igual grosor.



En una fuente para el horno, disponga las rodajas de calabacín y patata. Salpimiente. Cuézalo, a 200 °C, unos 15 min. Vierta sobre las hortalizas la mitad de la salsa. Vuelva a introducir la fuente el horno y hornee otros 5 o 6 min.

Espolvoree la preparación de hortalizas con queso de cabra rallado. Añada 1 cucharadita de café de pimentón dulce. Gratine en el horno.

Elimine la piel de los filetes de lubina. Sálelos. En la salsa restante, deposite las ramas de eneldo. Vierta un lecho de salsa en una fuente para el horno. Disponga los filetes. Vierta el resto de la salsa.

Espolvoree los filetes de lubina con el pimentón restante. Hornee, a 200 °C, entre 10 y 15 min. Sirva en los platos la lubina acompañada con una porción de guarnición de hortalizas. Decore con eneldo y pimentón.

4 personas ★ **Preparación: 35 min**

Cocción: 50 min

30 g de mejillones sin concha
100 g de pulpo
50 g de calamar
120 g de gambas
2 cebollas
2 tomates
1/2 pimiento verde

2 hojas de laurel
2 dientes de ajo
4 cl de aceite de oliva
Sal
Pimienta

Para decorar:
Perejil

El *pilaki* del pescador es un entrante frío extremadamente apreciado en Estambul. Los habitantes de esta magnífica ciudad tienen la fama en Turquía de consumir platos de pescado tres o cuatro veces por semana.

Ciudad cosmopolita por excelencia, Estambul se ha constituido con el paso del tiempo un repertorio culinario en el que aparecen reflejadas las influencias de las distintas comunidades. Si bien el término *pilaki* designa hoy día una preparación típicamente turca, que siempre incluye aceite de oliva, cebolla y tomate, en su origen esta palabra griega hacía referencia a la forma redonda de la cazuela en la que se estofaban los ingredientes.

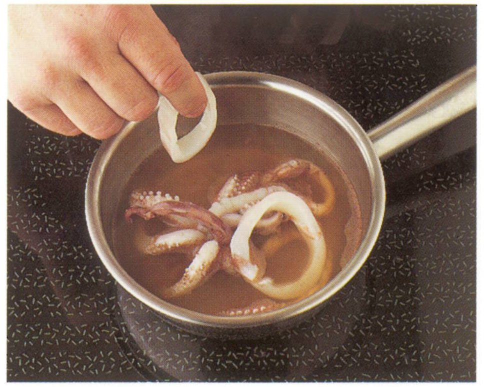
De fácil realización, el *pilaki* del pescador es una deliciosa ensalada de frutos de mar. Los mejillones, muy apreciados por los turcos, se tienen que escoger bien: rechace los que tengan la cáscara rota o entreabierta. Elimine las barbas y todos los filamentos, y finalmente cepíllelos bajo el chorro de agua corriente. Para cocerlos, nuestro *chef* sugiere utilizar un caldo: en una cazuela con agua, hierva unos veinte minutos despojos de pescado (espinas, pieles, cabezas) con un puerro y una rama de apio. Filtre el caldo obtenido.

Los calamares, que también están presentes en esta receta, despliegan su textura melosa. Las partes comestibles son los tentáculos y la bolsa que forma el cuerpo. De la misma familia que la sepia, por la cual se pueden sustituir, los calamares se consumen también asados o fritos.

En cuanto al pulpo, se encuentra todo el año en las pescaderías. Su carne, bastante fina, necesita ser golpeada en crudo y luego escaldada con agua hirviendo. El pulpo tiene la cabeza provista de un pico córneo y ocho tentáculos de igual medida con dos hileras de ventosas.

En los platos, el *pilaki* del pescador constituye una invitación a descubrir la fascinante ciudad de Estambul.

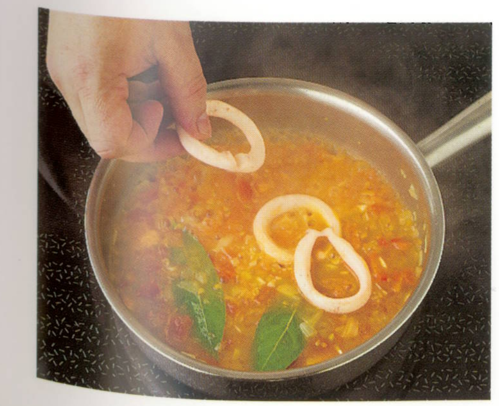
Corte los calamares en rodajas. Cuézalas, junto con el pulpo, con agua avinagrada unos 30 min.



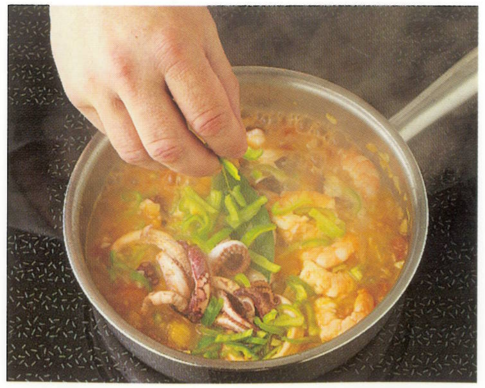
Corte en trocitos una parte de las rodajas de calamar y algunos tentáculos del pulpo.

Con los dedos, pele las gambas y elimine la cabeza. Pele y trocee los tomates.

En una cazuela, rehogue con aceite de oliva los dientes de ajo chafados, y después añada la cebolla picada. Agregue el tomate troceado y las hojas de laurel. Disponga los dados y las rodajas de calamar y pulpo. Cúbralo con agua.



Corte muy finamente el medio pimiento verde e incorpórelo en la preparación. Salpimente. Cuézalo unos 12 min.



Escalde los mejillones con agua hirviendo. Elimine las conchas e incorpórelos en la preparación. Cuézalo 1 min. Presente el pilaki del pescador en una fuente, decorado con perejil picado.

ESPALDA DE CORDERO TANDIR

4 personas ★ **Preparación: 10 min** **Cocción: 2 h**

1 espalda de cordero no deshuesada
20 cl de aceite de oliva
40 g de sal
5 g de pimienta

Para decorar (optativo):
1 cebolla roja

La espalda de cordero *tandir* es un plato sencillo y delicioso típico de los pueblecitos de Turquía. Tradicionalmente cocida en un horno, en forma de pozo excavado en el suelo y revestido de ladrillo, *tandir*, la carne despliega unos sabores incomparables. Este manjar de origen campesino es sinónimo de fiesta y honra la mesa de los invitados.

Este plato minimalista y muy fácil de realizar es una auténtica delicia. Muy ligero, exhala el perfume único de la espalda de cordero. Esta última requiere una cocción relativamente lenta y es apreciada por su suculenta carne, muy tierna, y su piel crujiente. Se puede, como en esta receta, cocer la carne en el horno regándola de vez en cuando con agua. Nuestro *chef* sugiere que también se puede utilizar una pierna de cordero.

Ingrediente indispensable de la gastronomía mediterránea, el aceite de oliva aporta su sabor afrutado. Producida en el litoral egeo, que cuenta con unos 90 millones de olivos, esta oleaginosa ya se utilizaba en la Grecia antigua.

Para obtener un producto excelente se deben observar tres reglas: el mantenimiento de los olivares, la recolecta manual y el prensado tradicional. El aceite de oliva se conserva siempre en un lugar fresco al abrigo de la luz, preferiblemente en recipientes de vidrio o cerámica, puesto que el sol tiene tendencia a reducir su conservación y destruir su valor nutritivo.

En esta preparación, la espalda de cordero se sazona simplemente con sal y pimienta negra, llamada *kara biber* en turco. El color de los granos corresponde a diferentes estadios de madurez. La negra, de sabor fuerte y picante, se recoge cuando la baya todavía no está madura. Después, se seca hasta que se marchita.

La pimienta es la especia más popular y extendida en el mundo entero. Se utilizaba habitualmente en la India y en China, y fue introducida en Grecia por Alejandro Magno en el siglo IV antes de Cristo.

Con un cuchillo, prepare la espalda de cordero. Separándola del hueso.

Disponga la espalda de cordero en una fuente para el horno. Frótela con unos 40 g de sal.

Frote la espalda con el equivalente de 5 g de pimienta. Caliente el horno a 125 °C.

Vierta 20 cl de aceite de oliva sobre el cordero. Amáselo con los dedos para que el aceite penetre en la carne. Cuézalo, en el horno, durante 1 h, tomando la precaución de dar la vuelta a la carne.

Extraiga la espalda del horno y vierta por encima un poco de agua. Cuézalo 1 h más, dándole la vuelta de vez en cuando.

Deshuese la carne y dispóngala en una fuente con la salsa de cocción. Decore con láminas de cebolla roja.

4 personas ★ **Preparación:** 30 min

Cocción: 1 h 25 min. **Remojo de los garbanzos:** 1 noche

500 g de carne de cordero deshuesada
140 g de garbanzos
1 kg de patatas
2 g de pimienta
4 g de sal

Salsa de yogur:
660 g de yogur espeso

1 huevo
1 cucharada sopera de harina

Para decorar:
1 cucharada sopera de aceite de oliva
2 g de hebras de azafrán

Desde hace milenios, los sibaritas turcos adoran el yogur. Los pastores nómadas que lo elaboraron descubrieron con él una manera sana y agradable de conservar y saborear, bajo formas variadas, la leche de sus rebaños. A partir del siglo XI, las virtudes del precioso brebaje se extendieron por Anatolia.

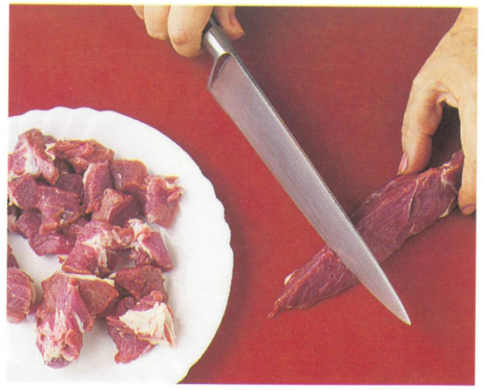
En nuestro días este producto, que en turco se escribe *yoğurt*, se elabora a partir de leche de vaca, oveja o, a veces, búfala. Repleta de bacterias lácteas, la leche reposa durante varias horas hasta que forma una especie de "leche cuajada", que se escurre para obtener una textura muy espesa.

En la gastronomía turca, el yogur se suele servir como acompañamiento de estofados de verduras o rellenos, como salsa o como bebida, en este último caso salado y diluido con agua. La originalidad de los cocineros de la región de Gaziantep consiste en integrarlo en sus platos y cocerlo. Así, en esta receta, los trozos de carne, los garbanzos y los dados de patata se bañarán en esta salsa cremosa y ligeramente ácida.

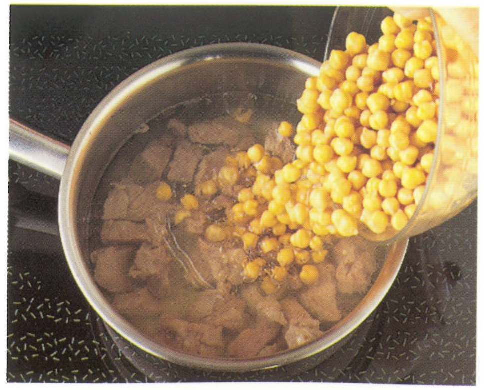
Si bien el cordero y los garbanzos son apreciados en Turquía desde hace tanto tiempo como el yogur, la patata, por el contrario, ha conocido una introducción tardía. Los conquistadores la trajeron de América central en el siglo XVI, y después se extendió muy lentamente por toda la cuenca mediterránea. Para esta preparación, escoja una patata de carne amarilla y firme, que no se deshaga demasiado durante la cocción.

Para obtener el aceite azafranado, los turcos utilizan un pequeño recipiente llamado *cevze*, que se suele utilizar para preparar el café o hervir un huevo. Al cocer, las hebras de azafrán cambian de color y tiñen el aceite de oliva de un color amarillo anaranjado. Unas gotas diseminadas sobre las patatas *yoğurttlu* contribuyen al placer de la vista, así como del paladar de los comensales.

La noche anterior, ponga los garbanzos en remojo en agua fría. Corte la carne de cordero en daditos de 1 o 2 cm de lado. Colóquelos en una cazuela y vierta agua hasta cubrirlos. Llévelo a ebullición y espume. Sale la preparación.



Añada los garbanzos escurridos. Tápelo. Cuézalo 1 h.

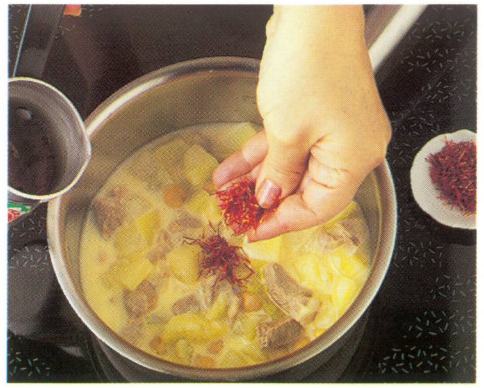


Pele las patatas. Córtelas en dados. Lávelas.

Añada los trozos de patata a la carne con garbanzos. Espolvoree con pimienta. Cuézalo otros 20 min aprox., a fuego bastante fuerte.

Para preparar la salsa de yogur, bata en un recipiente el yogur espeso con el huevo y la harina. Incorpórelo poco a poco en la mezcla de carne, garbanzos y patatas, sin dejar de remover. Hiérvalo 2 min.

En un recipiente pequeño colocado sobre el fuego, ponga las hebras de azafrán en infusión con el aceite de oliva. Decore las patatas yoğurttlu con este aceite al azafrán y sírvalas bien calientes.



SARTENADA DE CORDERO DE ANATOLIA

4 personas ★ Preparación: 10 min

Cocción: 25 min

800 g de pierna de cordero
50 g de mantequilla
5 g de tomillo seco
Sal
Pimienta

Para acompañar (optativo):
Arroz *pilaf* al eneldo

Para decorar (optativo):
Perejil

Deliciosamente perfumada, la sartenada de cordero de Anatolia es una preparación tradicional originaria de esta bellísima región. Se suele elaborar con ocasión de la fiesta musulmana del sacrificio del cordero, y por lo general se acompaña con arroz y un vaso de *ayran*, yogur batido con agua y una pizca de sal.

Este consistente plato que se saborea en familia y entre amigos despliega sabores típicamente turcos. Contrariamente al litoral egeo, donde el aceite de oliva entra en la elaboración de numerosas recetas, en la gastronomía anatoliana se utiliza sobre todo mantequilla.

Los incondicionales de la pierna de cordero aprecian en particular su sabor, que combina de un modo ideal con el tomillo. Esta planta aromática originaria de las regiones mediterráneas perfuma de maravilla los adobos, las parrilladas y los estofados. El tomillo, *kekik* en turco, es una de las hierbas aromáticas básicas de la cocina de los países soleados. Fresco o seco, tiene la ventaja de resistir bien la cocción. Existen dos variedades principales, una de las cuales tiene un sabor ligeramente más amargo que la otra.

Para acompañar la sartenada de cordero de Anatolia, nuestro *chef* sugiere preparar un arroz *pilaf*. Rehogue doscientos gramos de arroz en una cazuela con dos cucharadas soperas de aceite de oliva y una de mantequilla. Remueva con delicadeza. Sale. Añada cuarenta centilitros de caldo de ave. Cuando hierva, cuézalo a fuego muy suave, entre quince y veinte minutos. Deje reposar el arroz un cuarto de hora. Espolvoréelo con eneldo picado.

Esta suculenta sartenada de cordero de Anatolia es un plato que se puede saborear en cualquier ocasión. En la mesa, constituye una invitación a descubrir esta región de tradiciones ancestrales.

Limpie la pierna de cordero y córtela en cubos regulares.

En una cazuela, deposite 50 g de mantequilla. Fúndala despacio, removiendo con una espátula.

Añada los dados de cordero. Remueva. Rehóguelos 5 min. Cuézalos, tapado, unos 15 min.

Sale generosamente la preparación. Remueva con delicadeza con una espátula de madera.

Espolvoree la carne con la pimienta. Remueva. Para acompañar, prepare el arroz pilaf.

Espolvoree la preparación con tomillo seco. Mezcle. Cuézalo, tapado, unos 5 min. Déjelo reposar 10 min. Sirva la sartenada de cordero de Anatolia en los platos, decorada con el perejil. Presente a parte el arroz con el eneldo picado.

4 personas ★ **Preparación: 15 min** **Cocción: 1 h**

1 pierna de cordero de 800 g
2 cebollas
1 cucharada sopera de mantequilla
5 cl de aceite de oliva
Sal

Salsa:
400 g de yogur natural escurrido
1 cucharada sopera de harina
2 huevos

Anatolia central tiene fama en Turquía por su repertorio culinario específico. En esta región en que se cultivan cereales, por lo que recibe el nombre de "panera del mundo", se utilizan generosamente la harina, el pan y el bulgur como ingredientes básicos. Su gastronomía se caracteriza asimismo por la utilización de mantequilla en asociación con aceite de oliva.

La sartenada de cordero es un plato de fácil realización que desborda originalidad. Sabiamente perfumado, este manjar despliega los sabores incomparables de la carne. Si lo prefiere, la preparación también se puede realizar con pecho o jarrete.

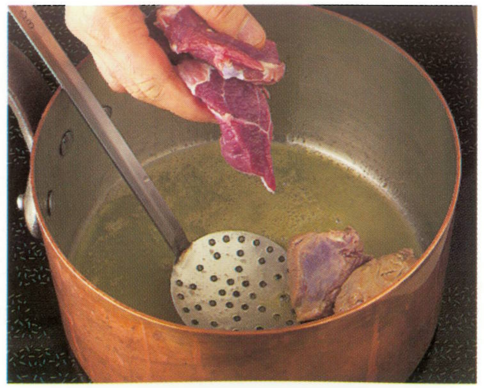
Cortada en cubos regulares, la carne se estofa con la cebolla. Esta última, que se utiliza bien como condimento o bien como hortaliza, aromatiza maravillosamente el cordero. Cultivada desde hace más de 5.000 años, esta planta bulbosa es originaria del norte de Asia. En los países soleados, como Turquía, su sabor tiene tendencia a suavizarse, volviéndose más sutil, más matizado. Escoja cebollas sin germen, con el bulbo bien duro y cerrado.

El yogur, heredado del modo de vida nómada de los turcos, fue introducido en Anatolia en el siglo XI. Hoy día, ocupa un lugar primordial en la gastronomía de este país. Fabricado a partir de leche fermentada de vaca, oveja o búfala, participa activamente en la elaboración de salsas y ensaladas. El yogur es poco energético y una excelente fuente de vitaminas del grupo B. Sedat Özkan aconseja dejar enfriar el jugo de cocción antes de incorporarlo en la salsa de yogur.

Este plato tradicional, que conjuga delicadeza y simplicidad, se puede saborear en cualquier ocasión.

Con un cuchillo, limpie la pierna de cordero. Córtela en dados gruesos y regulares.

En una cazuela, caliente el aceite con la mantequilla. Disponga los trozos de cordero. Dórelos, a fuego fuerte, entre 7 y 8 min.

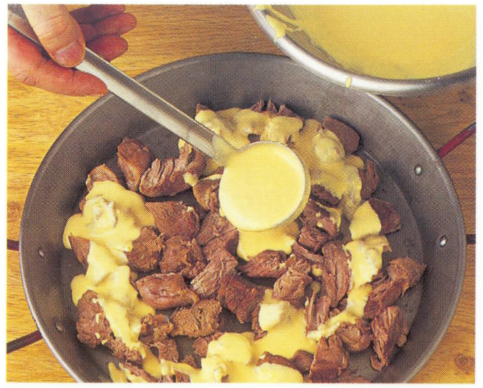


Pele las cebollas y córtelas en 2. Deshójelas. Incorpore la cebolla en la preparación. Sale. Rehóguelo todo junto entre 6 y 7 min. Cuézalo, tapado, unos 35 min.

Deje que la carne se enfríe. Deshiláchela con los dedos. Dispóngala en una fuente para el horno. Cuele el calo de cocción.

Para preparar la salsa, mezcle en un recipiente la harina, las yemas de huevo y el yogur. Mezcle con un batidor. Vierta el jugo de cocción colado. Siga mezclando.

Vierta la salsa sobre la carne de cordero. Gratine la sartenada de cordero con salsa de yogur, en el horno, unos 8 min. Presente el plato en la misma sartén.



EL FAVORITO DEL SULTÁN CON POLLO

4 personas ★★ Preparación: 25 min

Cocción: 50 min

600 g de muslos de pollo
1 cebolla
3 dientes de ajo
2 tomates pelados en conserva
2 g de pimentón dulce
20 cl de caldo de pollo
2 berenjenas alargadas
2 pimientos verdes largos

20 cl de leche
15 cl de aceite de oliva
1 cucharada sopera de harina
20 g de gruyère rallado
1 limón
Sal
Pimienta blanca

En la década de 1860, el sultán Abdul Aziz I invitó a la emperatriz de los franceses Eugenia de Montijo a descubrir su país. Con ocasión de este viaje, el soberano turco se esforzó, por supuesto, por ofrecer a su invitada los platos más apreciados del palacio. Eugenia quedó inmediatamente seducida por el soberbio *hünkar beğendi* o "favorito del sultán", un plato compuesto por una bechamel de berenjenas con carne al pimentón dulce. La emperatriz deseó enseguida saber la receta, y mandó a su cocinero a preguntársela al preferido de Abdul Aziz. Pero al ver llegar al *chef* francés provisto de una balanza y una libreta de notas, su colega turco se lo tomó muy mal: para elaborar platos excelentes, "un cocinero imperial no necesita más que su corazón, sus ojos y su nariz", le replicó fríamente.

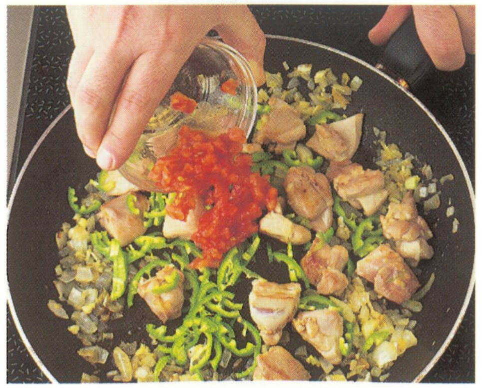
La receta más clásica se enriquece con carne de cordero. Pero Göksal Özçelik piensa siempre en innovar y la ha sustituido por pollo, hoy día muy utilizado en la cocina turca por sus propiedades dietéticas.

Las berenjenas forman parte de las hortalizas preferidas de los turcos, se incluyen en numerosas recetas típicas del país y son el ingrediente primordial del *hünkar beğendi*. Para prepararlas, será suficiente eliminar las hojitas situadas en la base del tallo, sin cortarlo ni pelarlo; así, cuando estén asadas, se sujetarán mejor para pelarlas, sin quemarse. Para que se cuezan mejor, conviene pincharlas varias veces con la punta de un cuchillo.

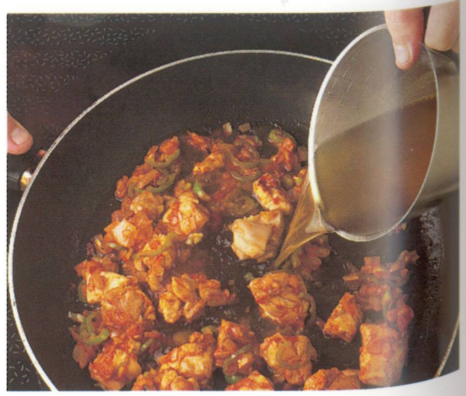
En nuestros días, los cocineros turcos utilizan para la cocción de las berenjenas un asador especial de carbón de leña que hemos sustituido por una barbacoa. Para saber si están lo bastante cocidas, pínchelas con la punta del cuchillo y levántelas. Si aguanta, la hortaliza no está todavía en su punto. El asado, al tiempo que arruga la piel, enternece la carne de la berenjena, que enriquecerá a las mil maravillas la salsa bechamel.

Corte la carne del pollo en dados. Dórelos 5 min con 5 cl de aceite. Reserve el pollo y elimine el aceite. En la misma sartén, ponga otros 5 cl de aceite de rehogue 5 min la cebolla y el ajo picados. Añada el pollo y rehogue otros 5 min.

Abra los pimientos en sentido longitudinal; elimine las partes blancas y las pepitas. Píquelos. Incorpore el pimiento en la sartén, así como los tomates troceados, sal, pimienta y pimentón dulce.



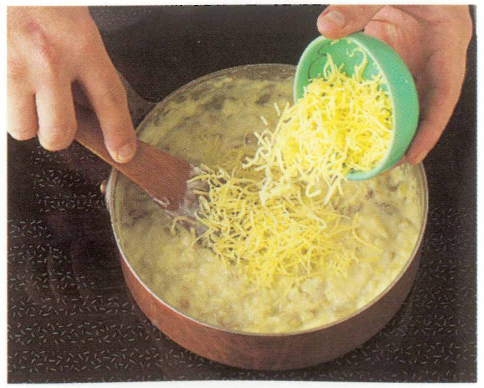
Vierta el caldo sobre la preparación. Deje que hierva a fuego fuerte, removiendo.



Ase las berenjenas en la barbacoa. Pélelas. Córtelas en 2 a lo largo y después píquelas finamente con el cuchillo.

Para preparar la bechamel, sofría rápidamente la harina con 5 cl de aceite de oliva caliente y deslía con la leche. Remueva al fuego hasta obtener una salsa homogénea. Incorpore el picadillo de berenjena, salpimente y siga mezclando al fuego.

Incorpore gruyère rallado en la bechamel y fúndalo en la salsa, removiendo y chafando con la punta de la espátula. En los platos, presente los trozos de pollo sobre un lecho de salsa de berenjena. Sírvalo con cuartos de limón.



POLLO CON HORTALIZAS EN SU FUENTE DE BARRO

4 personas ★ **Preparación: 25 min** **Cocción: 1 h 05**

400 g de muslos de pollo
12 chalotes
4 dientes de ajo
4 tomates
4 pimientos pequeños y alargados (verdes o rojos)
1 zanahoria grande

100 g de champiñones frescos
1 berenjena
20 cl de caldo de pollo
4 g de sal
2 g de pimienta
Aceite de oliva

El pollo con hortalizas en su fuente de barro es conocido en Turquía como *sebzeli piliç güveç*. Tradicionalmente, este manjar se cuece en un recipiente de barro con el borde más o menos alto llamado *güveç*: ampliamente utilizado, este último sirve para guisar pollo, cordero, pescado, gambas, hortalizas e incluso postres con leche (*muhallebi*).

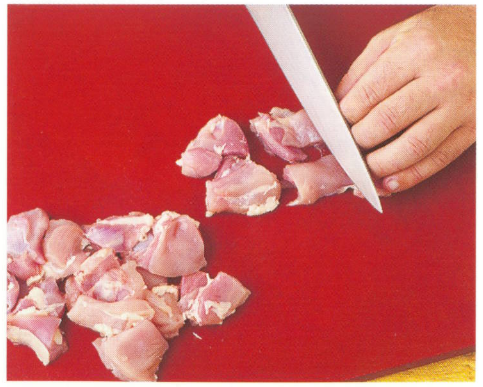
La primera etapa de la receta consiste en deshuesar los muslos de pollo. Ábralos por la mitad a lo largo, escarbe alrededor del hueso con el cuchillo y separe la carne. Ábrala luego como un escalope, y córtela en dados. Después, sofríala a fuego fuerte con aceite bien caliente, lo que formará una especie de "caparazón" en la superficie que mantendrá el jugo del pollo en el interior de los trozos. Después, escúrralos cuidadosamente en un colador, para eliminar el exceso de aceite.

Las berenjenas escogidas para guarnecer el pollo son la "hortaliza reina" en Turquía. Cuando fueron importadas de las Indias, hace varios siglos, eran blancas y tenían forma de huevo. Por este motivo, los exploradores ingleses que las descubrieron en su lugar de origen les dieron el nombre de *egg plant*. Los sibaritas turcos, que las llaman *patlican*, acostumbran a combinarlas con cualquier tipo de carne.

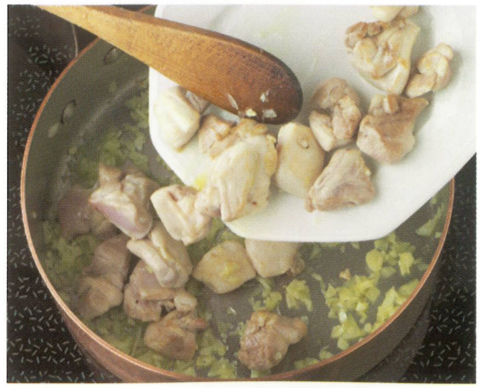
Por lo general, en el mercado se encuentran cuatro variedades: largas y delgadas, las *kemer patlican* se utilizan para rellenar; las *bostan patlican*, bien hinchadas y con la carne abundante, sirven para confeccionar el "caviar"; las *beyaz patlican*, de color blanco, proceden de la región egea, al igual que la cuarta variedad, también blanca y poco amarga, muy apreciada para confeccionar estofados. Para una mejor presentación del plato, sugerimos pelarlas por bandas alternas.

Alrededor del pollo, el tomate, la berenjena, el calabacín, la zanahoria los champiñones y los pimientos formarán una corona colorida y sabrosa.

Deshuese los muslos de pollo. Corte la carne en dados gruesos. Sofríalos con aceite a fuego vivo 5 min en una sartén y después escúrralos.

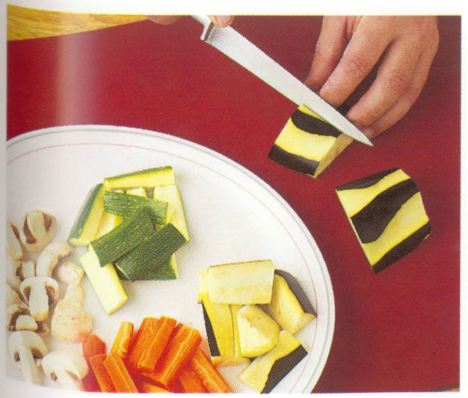


En una cazuela, sofría 5 min con aceite los chalotes y el ajo picados. Añada los trozos de pollo dorados, sal y pimienta. Sofríalo todo junto 3-4 min a fuego fuerte, y después agregue los tomates troceados.



Vierta el caldo de pollo caliente. Llévelo a ebullición, tape la cazuela y resérvelo fuera del fuego.

Pele los champiñones, la berenjena, la zanahoria y el calabacín. Corte los champiñones en 2, la zanahoria en bastoncitos y el calabacín en cubos. Despepite y corte los pimientos en cuartos.



Fría sucesivamente todas las hortalizas, 3-4 min en la sartén, por separado, en un baño de aceite de oliva muy caliente.

Disponga la carne en una fuente de barro. Rodéela con las hortalizas fritas y jugo de cocción. Hornéelo 10 min a 160 ºC y sírvalo en la misma fuente. Decore con pimientos.

POLLO TANDIR

4 personas ★ **Preparación: 10 min** **Cocción: 1 h**

12 muslos de pollo
5 dientes de ajo
10 g de tomillo seco
2 g de pimentón dulce

5 cl de aceite de oliva
2 g de pimienta negra
4 g de sal

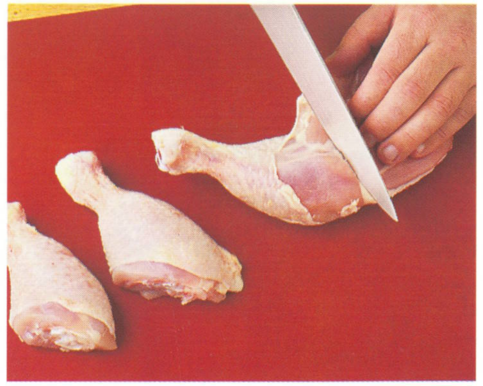
Los sibaritas turcos se dejan seducir cada vez más por las cualidades dietéticas del pollo, que tiende a suplantar la carne de cordero. Así, saborean con deleite el pollo al horno o *piliç tandir*, manjar popular de fácil realización. Grandes entusiastas de las especias, lo espolvorean con pimentón, ajo, pimienta y tomillo. Un chorrito de aceite de oliva aporta el toque típicamente mediterráneo.

El *tandir* es un modo de cocción propio de la Turquía rural. Se trata de un horno excavado en la tierra, cuyas paredes están rebozadas con cemento o forradas con ladrillo refractario. Cuando el pollo se introduce en el horno, calentado con brasas, éste se cierra y la cocción se lleva a cabo por el calor almacenado. Este sistema está todavía muy extendido en las comarcas rurales, en particular en Anatolia. Para realizar la receta en casa, por supuesto, se puede utilizar un simple horno de cocina.

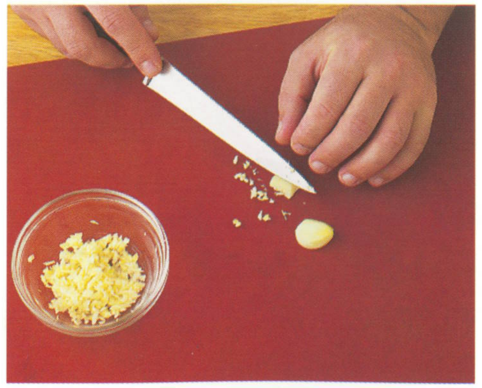
Para este plato convendrán perfectamente cuartos traseros cortados en dos, o bien sólo los muslos. Tras espolvorear el pollo con especias, ajo y aceite de oliva, amáselo durante un buen rato para que los sabores penetren bien hasta lo más profundo de la carne. Después, añada un poco de agua, para que la carne no se queme y los condimentos se diluyan.

El *piliç tandir* se puede servir simplemente en su jugo de cocción perfumado. Pero si desea una salsa más consistente, nuestro *chef* sugiere reservar la carne y colocar la fuente al fuego. Caliente y raspe los jugos caramelizados, y espéselos con una mezcla de aceite y harina desleída en frío. Remueva con la cuchara hasta obtener una salsa oscura y homogénea. Fíltrela para eliminar residuos de pollo y grumos. Un excelente *pilaf* de arroz con piñones y pasas de Esmirna acompañará a la perfección el pollo *tandir*.

Coloque un cuarto trasero de pollo sobre una tabla de trinchar, con la piel hacia abajo. Córtelo por la mitad y aproveche el muslo. Corte el resto de los cuartos traseros.



Disponga todos los muslos en una fuente para el horno. Pele y pique finamente el ajo.



Espolvoree regularmente los muslos con el picadillo de ajo.

Salpimiente y espolvoree con migajas de tomillo.

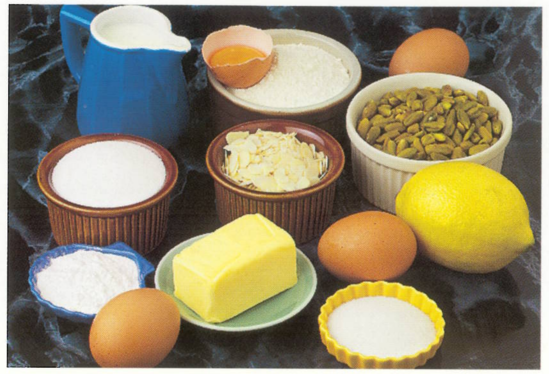
Sazone después la carne con una pizca de pimentón dulce.

Vierta un chorrito de aceite de oliva por encima. Amase la carne para untarla bien con el aceite y los condimentos. Hornee el pollo 1 h a 180 °C. Decore con tomillo y sírvalo bien caliente.

4 personas ★★★ Preparación: 1 h | Cocción: 50 min | Reposo total de la pasta: 15 min

Pasta:
500 g de harina
15 g de sal
4 huevos
1 limón
500 g de almidón

Relleno:
500 g de mantequilla
300 g de almendras fileteadas



Jarabe:
1 l de leche
1,2 kg de azúcar en polvo

Para decorar:
Pistachos

Muy extendidos y tradicionales, los *baklava* deleitan a los golosos en todas las regiones de Turquía. Los cocineros del palacio de Mehmet II, el sultán que conquistó Estambul, los mencionaron por vez primera en sus registros en 1473. En aquella época, sólo preparaban cinco o seis variedades distintas. Las variantes, que conciernen exclusivamente al relleno, se desarrollaron sobre todo en el siglo XVIII.

En la versión más clásica de estos pastelitos, entre las hojas se espolvorean pistachos troceados. Nuestro *chef*, por su parte, presenta un *baklava* también llamado *sütlü Nuriye*, originario del sureste. Las hojas se guarnecen con mantequilla fundida y almendra, se doran en el horno y después se riegan con un jarabe de leche.

La fórmula de la pasta sigue siendo la misma. Tome la precaución de escoger una harina de la mejor calidad, que garantizará una masa homogénea y fácil de extender. Todo el sabor del *baklava* reside en la inigualable finura de la pasta: debe ser casi tan delgada y transparente como papel de fumar. Por este motivo, su elaboración, larga y delicada, se reserva a los pasteleros más hábiles; se suele vender lista para su utilización con el nombre de *yufka*.

Cuando haya extendido las seis hojas de pasta, apílelas y, con la ayuda de un rodillo largo, aplástelas juntas, varias veces, a lo largo y a lo ancho. Sepárelas unas de otras espolvoreándolas con almidón, y después afínelas una por una, durante largo rato en todos los sentidos. Coloque una hoja sobre el molde engrasado con mantequilla. Pase el cuchillo por alrededor para recortar los amplios bordes de *yufka*. Cortados en varios trozos, estos últimos se añadirán en el molde para formar un hojaldre suplementario. Entre cada capa, nuestro *chef* vierte abundante mantequilla fundida. Un solo espesor se rellenará con almendra fileteada, para su mayor placer.

Disponga la harina en volcán e incorpore la sal, 25 cl de agua, los huevos y 3 o 4 gotas de zumo de limón. Amase con la punta de los dedos hasta obtener una pasta firme y homogénea. Forme una bola, déjela reposar bajo un paño 10 min y después vuelva a amasar.

Moldee la pasta en forma de rollo. Córtela en 2 a lo largo, y amase de nuevo los trozos obtenidos, cerrando bien el corte. Corte cada uno de los trozos en tres, y deposítelos sobre la superficie de trabajo espolvoreada con almidón. Aplástelos con el rodillo.

Superponga las 6 hojas obtenidas intercalándolas con almidón. Extiéndalo todo con el rodillo, hasta obtener el tamaño de una pizza familiar. Déjelo reposar bajo un paño 5 min. Despegue las hojas y extiéndalas por separado, muy finamente.

Coloque una hoja en el molde untado con mantequilla, dejando que sobrepase ampliamente. Corte los bordes con la hoja del cuchillo plana. Coloque la mitad de los bordes cortados en el molde.

Unte la hoja de pasta con mantequilla fundida. Cúbrala con una segunda hoja y más mantequilla, y así hasta la cuarta hoja. Extienda mantequilla fundida y almendras fileteadas. Cúbrala del mismo modo. Córtelo en porciones. Cuézalo 40 min en el horno a 180 °C.

Hierva la leche con el azúcar. Vierta este jarabe bien caliente sobre los baklava dorados. Deje que se enfríen y decore con pistachos. Sírvalos frescos, habiendo separado las porciones con una paleta.

4 personas ★ **Preparación: 40 min** **Cocción: 40 min** **Maceración de la calabaza: 30 min** **Remojo de los orejones: 15 min**

Postre de calabaza:
1 kg de calabaza
500 g de azúcar de grano fino
4 clavos de olor

Orejones a la crema:
20 orejones de albaricoque
100 g de azúcar de grano fino
200 g de azúcar glaseado
400 g de nata líquida

Para decorar:
Medias nueces
Hoja de menta (optativo)
Pistacho en polvo (optativo)

En la cultura turca, la degustación de *mezza*, tapas, es casi un ritual. En particular acompañadas del famoso *raki*, licor anisado, o incluso de vino, estas preparaciones se ofrecen generosamente a los invitados durante toda la comida.

En la magnífica ciudad de Estambul, la tradición ancestral está inscrita en la vida cotidiana de cada cual. Unos establecimientos especializados, los *meyhane*, bodegas de *raki*, ofrecen estos manjares en abundancia.

Las cálidas veladas de Estambul, que siempre empiezan con la degustación de *mezza* frías y después calientes, tienen fama de alargarse hasta bien entrada la noche. Y para terminar, nada mejor que saborear unas delicias dulces.

Los postres elaborados con fruta son muy populares y extremadamente apreciados en Turquía. El de calabaza que aquí le proponemos descubrir es un clásico de los *meyhane*.

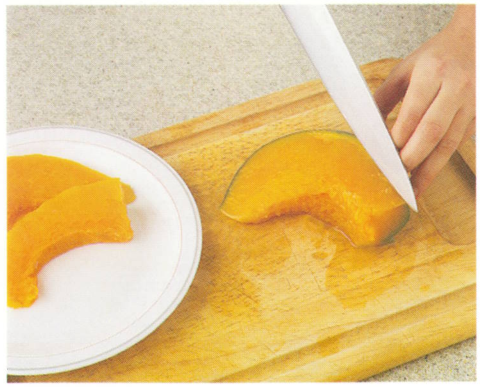
En Turquía la calabaza se cultiva esencialmente en la región de Bolu. Estas hortalizas-frutas se reconocen por su piel algo espesa y de color anaranjado, naranja verdoso o bien verde. Con un alto contenido de vitamina A, son muy suaves y tienen la ventaja de poder prepararse de múltiples maneras.

Escoja preferiblemente una calabaza recién cortada, con la carne bien lisa, y consérvela en la cubeta para verdura de su nevera. Para facilitar la cocción, Ayşecan Tüfekçioğ la macera con azúcar.

En Turquía, los orejones a la crema se saborean en cualquier ocasión. Estos frutos se producen en Malatya, en el sureste del país, y resultan perfumados y delicados. No olvide remojarlos con agua tibian antes de utilizarlos. Si lo prefiere, puede sustituirlos por higos secos.

Si desea obtener un sabor típicamente turco, puede rellenar los orejones con *kaymac*, una crema muy compacta que se recoge de la superficie de la leche de búfala cruda hervida. Su consistencia es próxima a la del *mascarpone* italiano.

Corte la calabaza en láminas anchas. Despepítela. Con un cuchillo, elimine la piel.



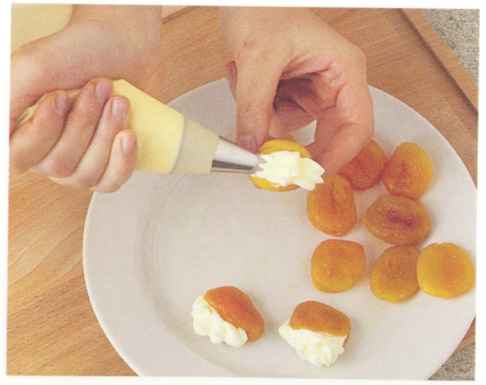
Disponga en una cazuela las láminas de calabaza. Vierta por encima el azúcar de grano fino. Añada los clavos. Tape la cazuela. Déjelo macerar 30 min.

Vierta sobre la calabaza 15 cl de agua. Cuézala, tapada, a fuego medio, 15 min, y después a fuego suave otros 15 min. Quite la tapadera y cuézala 10 min más. Reserve el jugo de cocción.

Abra los orejones por la mitad y póngalos en remojo 15 min en una cazuela llena de agua mezclada con el azúcar de grano fino. Cuézalos unos 10 min.

Para preparar la crema, disponga en un bol la nata líquida y el azúcar glaseado. Bata hasta obtener una crema consistente.

Con una manga de pastelería, rellene los orejones con crema. Espolvoréelos con pistacho en polvo. Sirva las mezza decorando la calabaza con media nuez, una hoja de menta y la crema. Vierta el jugo de cocción reservado.



DELICIAS DE DAMASCO

4 personas ★ **Preparación: 30 min** | **Cocción: 20 min** | **Reposo de la pasta: 1 día** | **Enfriamiento del pastel: 1 h**

500 g de sémola muy fina
250 g de azúcar en polvo
40 cl de leche
10 g de levadura química
50 g de almendras fileteadas

1 naranja
Mantequilla para el molde

Jarabe:
500 g de azúcar
1 limón

Los pasteleros de Anatolia central han puesto a punto este sabroso pastel de sémola y leche, que riegan con jarabe al salir del horno. Curiosamente, le han dado el nombre de *Şam tatlisi*: en la época de los sultanes, la ciudad de Damasco Şam era, en efecto, famosa por su lujo y su refinamiento. En el país, los vendedores ambulantes instalados en los lugares más frecuentados ofrecen estas delicias, cortadas en porciones.

Después de mezclar la sémola, el azúcar, la levadura y la leche, ya sólo queda perfumar la pasta con ralladura de piel de naranja, o bien con unas gotas de limón. Si resulta demasiado dura al batirla antes de añadir la naranja, añada más leche.

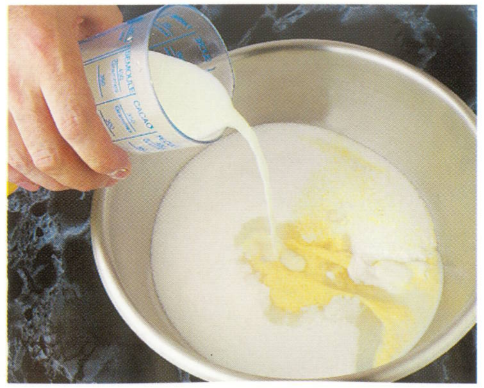
Mehmet Kaya toma la precaución de untar generosamente las paredes y el fondo del molde con mantequilla. Así, las almendras que espolvorea después en el interior se adhieren bien al pastel, y este último es más fácil de desmoldar. No olvide dejar reposar la pasta un día en la nevera, recubierta con una hoja de plástico de cocina: la sémola absorberá por completo la leche y el *Şam tatlisi* quedará homogéneo y bien tierno. En lugar de repartir la almendra por el molde, puede sencillamente espolvorear con ella la superficie de la pasta.

Cuando el pastel se haya dorado en el horno, sáquelo y rocíelo con el jarabe muy caliente, asi estará seguro de que absorbera bien todo el líquido. Deje enfriar una hora durante la cual el jarabe debe penetrar completamente en la pasta.

Una vez haya recortado las porciones rectangulares, decore las delicias de Damasco con almendras peladas fritas enteras en una sartén. De este modo enriquecerá con un toque crujiente y sabroso esta delicia tierna y que se funde en la boca.

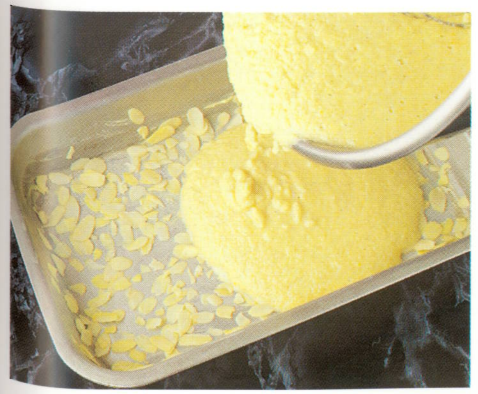
Vierta la sémola fina en una ensaladera. Añada el azúcar en polvo y la levadura química.

Vierta la leche sobre los otros ingredientes. Mezcle bien con un batidor.

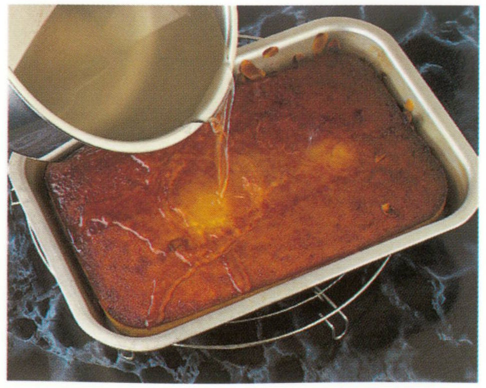


Ralle la piel de la naranja sobre la pasta. Mezcle de nuevo. Unte con mantequilla las paredes y el fondo de un molde para pasteles rectangular.

Reparta las almendras fileteadas en el molde. Rellénelo con la pasta. Cúbralo con plástico de cocina y déjelo reposar un día en la nevera.



Al día siguiente, hornee el pastel 20 min a 180 ºC. Mientras tanto, prepare el jarabe: hierva el azúcar con 30 cl de agua y rodajas de limón. En cuanto salga del horno, riegue el pastel en su molde con el jarabe caliente. Deje que se enfríe.



Proceda a cortar el pastel en porciones: corte tres bandas longitudinales, y después corte en el otro sentido, para formar pequeños rectángulos. Disponga las delicias de Damasco sobre una fuente y sírvalas.

HELVA DE HARINA CON JARABE

4 personas ★ **Preparación: 20 min** **Cocción: 40 min** **Enfriamiento del *helva*: 45 min a 1 hora**

400 g de harina
250 g de mantequilla

Jarabe:
500 g de azúcar en polvo

Para decorar:
Pistachos

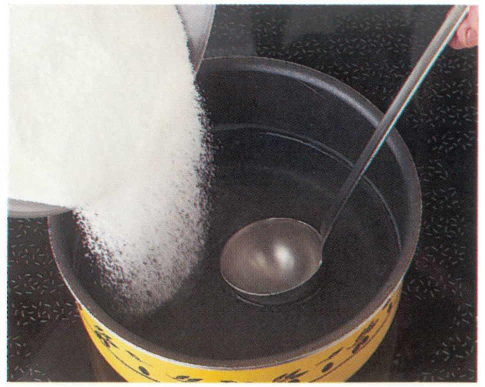
Desde hace varios siglos, el *helva* hace las delicias de todos los turcos amantes de los dulces. Esta tierna pasta a base de mantequilla fundida, harina o sémola, azúcar y agua o leche se amasa durante largo tiempo al fuego. Entre las innumerables variantes, la más conocida es la de sésamo (*tahin helva*), a veces enriquecida con pistachos o cacao. En cuanto a Mehmet Kaya, él propone realizar el *helva* de mantequilla, harina y jarabe.

Durante las largas veladas invernales, los turcos campesinos se reúnen en torno a lo que se da en llamar "conversaciones de *helva*": se cuentan entre ellos las últimas noticias al tiempo que van cociendo pacientemente la pasta. El *helva* siempre forma parte de los dulces que se sirven con ocasión de ceremonias religiosas, bodas o funerales. En este último caso, los vecinos alimentan durante tres días a la familia del difunto. A cambio, ésta confecciona el *helva*: un amigo cercano, encargado de remover la preparación, aprovecha para recordar los buenos momentos pasados. Después, cede la cuchara a otra persona, que a su vez recuerda... y así hasta que todo el mundo se haya expresado y que la pasta esté ya a punto.

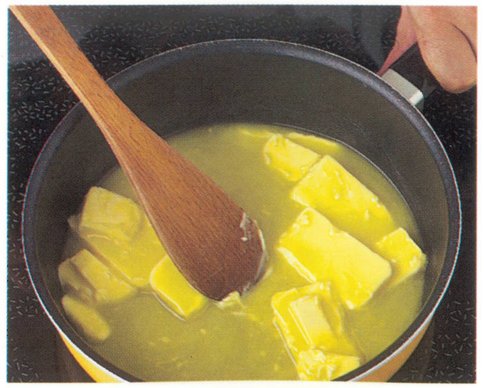
La elaboración del *helva* exige paciencia y un puño bien potente para espesar la pasta sin que se pegue al fondo de la cazuela. Mehmet Kaya aconseja proceder de la siguiente forma: rebañe regularmente la pasta de los bordes empujándola hacia el centro, y cháfela con la punta de la espátula. A fuerza de mezclar, se vuelve bastante blanda y grumosa, de un color de caramelo claro, y despide un olor tostado. Será entonces cuando se pueda incorporar el jarabe y continuar la cocción. Para mejorar su sabor, nuestro *chef* sugiere añadir canela o jugo de granada.

La superficie se decorará con motivos trazados con la punta de la espátula o con un tenedor, de manera que quede bien bonita. Después, el pastel se cortará en rombos, o bien, con moldes de pastas de fantasía, en formas más artísticas.

Para preparar el jarabe, vierta 50 cl de agua en una cazuela. Añada el azúcar. Llévelo a ebullición y retírelo del fuego al primer hervor.



Corte la mantequilla en rodajas. Fúndala al fuego, en una cazuela.



Vierta la harina sobre la mantequilla fundida.

A fuego medio, mezcle durante largo rato la preparación con la espátula, hasta que adquiera un color de "caramelo con leche".

En cuanto la pasta esté a punto, vierta sobre ella el jarabe hirviendo. Siga mezclando al fuego, hasta obtener una preparación espesa y homogénea, de color marrón.

Vierta el helva en una fuente para el ho[rno] rectangular. Aplástelo regularmente co[n la] espátula. Deje que se enfríe a temperat[ura] ambiente entre 45 min y 1 h. Córtelo [en] rombos y sírvalos decorados con pista[cho] troceado.

HURMA TATLISI

4 personas | ★★ | **Preparación: 35 min** | **Cocción: 10 min** | **Reposo del jarabe: 1 día** | **Reposo de la pasta: 20 min**

250 g de harina
75 g de mantequilla
40 g de sémola muy fina
4 huevos
10 g de azúcar en polvo
10 g de levadura de panadería

Jarabe:
400 g de azúcar
1 limón
2 l de aceite para freír

Realizando los *hurna tatlisi*, lo que significa literalmente "postre de dátiles", Mehmet Kaya evoca la cocina de la costa mediterránea. Sin embargo, ni rastro de este fruto en esta golosina: el nombre procede de su forma. También hay quien compara estos bonitos buñuelos con conchas marinas, o incluso con labios carnosos.

Al empezar la elaboración de la pasta, nuestro *chef* toma la precaución de depositar la sémola sobre la corona de harina, y no en el centro. Así, a la hora de amasar, ambos ingredientes de mezclarán más rápidamente.

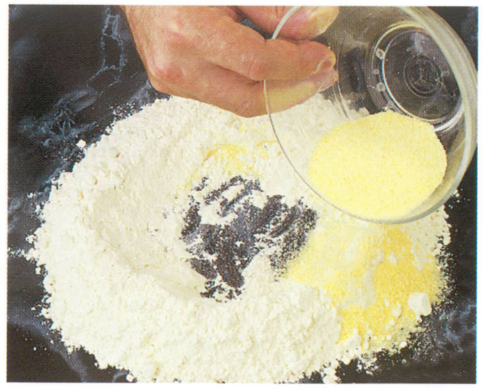
Escoja preferiblemente una levadura de panadería muy fresca. Al envejecer, adquiere un color más oscuro y un olor agrio, y su actividad disminuye. Se conserva sin problemas en la nevera. Si opta por levadura seca en polvo, tendrá que diluirla en un poco de agua.

Si se utilizan ingredientes de buena calidad, enseguida se obtendrá una pasta homogénea y lisa, con la que se formará una bola. Después, ésta se dejará reposar antes de dividirla en bolitas.

Para realizar el estampado de los *hurna*, nuestro pastelero utiliza un tamiz de harina turco, con una rejilla especial. Para facilitar la tarea, lo hemos sustituido por un colador de cuscús invertido. Las bolitas tienen siempre una "unión" ligeramente plisada. Sobre el colador puesto boca abajo, colóquelas con esta parte hacia arriba. Cháfelas un poco con la palma de la mano, y después enróllelas sobre sí mismas, apoyando bien fuerte para que queden marcas en la pasta.

Cuando haya enrollado todos los *hurna*, tendrá que freírlos. La mejor manera de proceder consiste en sumergir unos diez buñuelos a la vez en el aceite hirviendo, en una sola capa para que queden completamente cubiertos. Introdúzcalos de inmediato en el jarabe, y dore la hornada siguiente.

La víspera, prepare el jarabe llevando a ebullición 400 g de azúcar con 25 cl de agua y rodajas de limón. Deje que se enfríe hasta el día siguiente. Disponga la harina sobre la superficie de trabajo formando un volcán. Vierta la sémola sobre la "corona" de harina.



Corte la mantequilla en cubos y dispóngala en el interior. Añada también los huevos.

Vierta entonces el azúcar y la levadura de pastelería desmenuzada. Amase hasta obtener una pasta homogénea. Forme una bola y después una "morcilla". Déjela reposar 20 min en la nevera.

Vaya arrancando pequeños trozos de pasta y forme pequeñas bolas. Sobre un colador boca abajo, aplaste una bolita con la mano, y después enróllela sobre sí misma apretando para formar un dibujo. Proceda de igual modo hasta acabar la pasta.

Sumerja los buñuelos de 10 en 10 en una freidora con el aceite muy caliente, hasta que estén dorados y se abran ligeramente en forma de "labios".

En cuanto estén cocidos, sumerja buñuelos calientes en el jarabe f Húndalos bien con un tenedor para que empapen, y después extráigalos. Sírva frescos.

4 personas ★ **Preparación: 30 min** **Cocción: 25 min** **Refrigeración de los tel kadayif: 15 min**

250 g de *tel kadayif*
100 g de queso fresco sin sal
300 g de mantequilla

Jarabe:
300 g de azúcar de grano fino
1/4 de limón

Nata montada:
16 cl de nata líquida
30 g de azúcar glaseado

Para decorar:
Guindas
Hojas de menta
Pistacho molido

El *künefe* es un dulce extremadamente popular en Turquía que se saborea en particular en los *kebapçi*, establecimientos especializados en las preparaciones de *kebab*. Se trata de un postre de fácil realización cuyos orígenes hay que buscar en Oriente Próximo, y que también es muy apreciado en Grecia.

Esta crujiente golosina que se saborea caliente ofrece el papel protagonista al *tel kadayif*. Se trata de una especie de cabello de ángel confeccionado con harina, sal y agua que se presenta en largas madejas. Para darle su forma característica, la pasta se vierte sobre una placa redonda de estaño agujereada.

Este producto, que resulta indispensable para la elaboración de la receta, se encuentra disponible en las tiendas de productos orientales. Para cocerlo, recomendamos utilizar un molde redondo metálico de veinte centímetros de diámetro con una altura de unos tres centímetros.

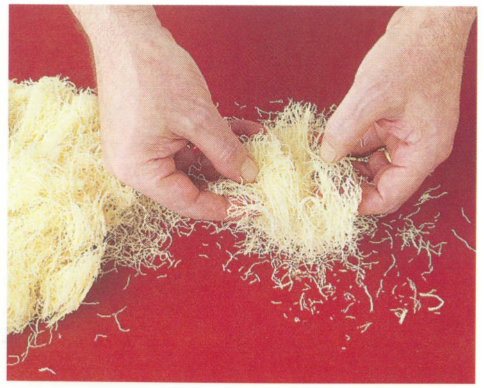
Esta especialidad también reserva un lugar destacado al *dil peyniri*. Se trata de un queso fibroso, sin sal, compuesto por una mezcla de leche de vaca y oveja y que se presenta en "cintas" trenzadas. Nuestro *chef* sugiere que eventualmente se puede sustituir por *ricotta*, con un sabor bastante neutro.

Por lo general, los turcos acompañan el *künefe* con *kaymak*, una crema bastante compacta que se recoge de la superficie de la leche cruda hervida y que se parece al *mascarpone* italiano. También se puede, tal como lo hace Bayram Dönmez, aportar un toque de refinamiento confeccionando una nata montada.

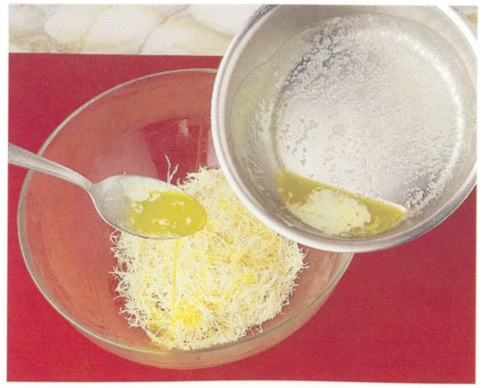
En cuanto a las guindas, ofrecen su tierna textura. Estas frutas, ligeramente aciduladas, son ricas en potasio y se presentan por lo general en almíbar. Su perfume aromatiza mermeladas, tartas, hojaldres y diversos licores. Originarios de Asia Menor, los cerezos que crecen en Europa se cultivan desde la Edad Media.

Este delicioso postre que deleita a los turcos seducirá asimismo a cualquier goloso.

Deposite el tel kadayif sobre la superficie de trabajo. Con los dedos, deshiláchelo. Colóquelo en una ensaladera.

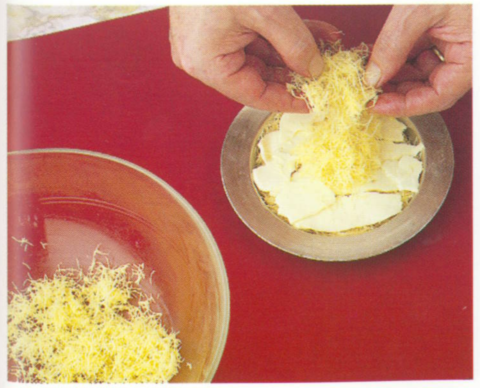


En una cazuela, funda 250 g de mantequilla. Viértala en la ensaladera del tel kadayif. Corte el queso en láminas.



Unte ligeramente unos pequeños moldes con mantequilla. Deposite un poco tel kadayif. Con los dedos, apriete la preparación. Disponga por encima las láminas de queso.

Cubra el queso con el resto del tel kadayif. Apriete con los dedos para aplastarlo. Déjelo reposar 15 min en la nevera. Deposite cubitos de mantequilla sobre la preparación. Cuézalo al fuego unos 15 min, dándole la vuelta con delicadeza.

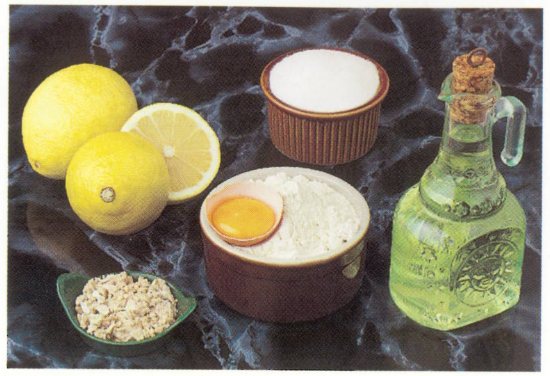


Para preparar el jarabe, hierva en una cazuela 25 cl de agua con el azúcar de grano fino. Cuézalo 10 min. Vierta el zumo del limón. Prepare la nata montando la nata líquida con el azúcar glaseado con la ayuda de un batidor.

Vierta el jarabe sobre los künefe. Déje- reposar 2 min. Sírvalos en los platos, ad- nados con una bola de nata monta- Decore con las guindas, hojas de ment- pistacho molido.

4 personas ★ **Preparación: 20 min** **Cocción: 20 min** **Reposo del jarabe: 1 día** **Reposo de las pasta: 15 min**

250 g de harina
1 huevo
10 g de azúcar
10 g de levadura de panadería



Jarabe:
700 g de azúcar
1 limón

3 l de aceite para freír

En casi todas las regiones de Anatolia, las fiestas y ceremonias religiosas ofrecen una perfecta ocasión para deleitarse con *lokma* y otros "bocaditos" tan apreciados por los turcos: estos buñuelos a base de pasta bastante blanda enriquecida con levadura, en primer lugar se fríen y después se sumergen en un jarabe. Entre las numerosas recetas disponibles, algunos de ellos llevan nombres evocadores y sensuales: "labios de bella", "dedo de visir", e incluso "ombligo de dama"... La receta que aquí presenta nuestro *chef* procede de la región del mar Egeo, al oeste del país: es una especialidad de Izmir.

Antes de ponerse a elaborar los *lokma*, piense que el jarabe se debe preparar el día anterior, para dejarlo reposar sencillamente a temperatura ambiente en un bol bien tapado con plástico de cocina. Así, las rodajas de limón tendrán todo el tiempo que necesitan para perfumarlo del modo ideal.

El agua con la que se diluirá la pasta deberá estar muy caliente. Después, cuando la pasta esté ya bien homogénea, se dejará reposar un mínimo de quince minutos, el tiempo necesario para que la levadura actúe. La presencia de agua caliente facilitará su acción. Para saber si la pasta ha subido lo suficiente, abra una pequeña grieta con la punta del dedo: se deben haber formado burbujas en el interior. También se puede acelerar la fermentación colocando la terrina recubierta con un paño en la entrada de un horno precalentado, dejando la puerta entreabierta.

He aquí el truco de nuestro pastelero para obtener unos bonitos *lokma*: coge un poco de pasta con la mano, la aprieta, hace sobresalir una parte entre el pulgar y el índice, y la recoge raspando con una cuchara pequeña. Entonces, sumerge la bola de pasta en aceite hirviendo: así, los *lokma* se hinchan como pequeñas coles perfectamente redondeadas, del tamaño de una ciruela.

Si bien el aceite de oliva que se utilice para freír deberá estar muy caliente, el jarabe para el remojo, por el contrario, tendrá que estar frío. Si estuviera sólo tibio, los buñuelos se ablandarían y no quedarían tan apetitosos.

El día anterior, prepare el jarabe: caliente 50 cl de agua en una cazuela. Añada el azúcar y las rodajas de limón. Llévelo a ebullición y retírelo del fuego. Viértalo en una terrina y deje que se enfríe hasta el día siguiente, tapado.

En una ensaladera, vierta la harina, la levadura desmigajada, el azúcar y el huevo.

Mezcle los ingredientes con la punta de los dedos, añadiendo poco a poco 30 cl de agua tibia. Deje reposar y leudar la pasta 15 min.

Caliente aceite a fuego vivo en una freidora, hasta que esté hirviendo. Con una cuchara pequeña, sumerja pequeñas porciones de pasta en el aceite.

Fría los lokma hasta que se redondeen, se hinchen y se doren uniformemente. Entonces, extráigalos del aceite con una espumadera.

Inmediatamente, sumerja los lokma en el jarabe frío. Sírvalos frescos.

4 personas | ★★ | Preparación: 45 min

Cocción: 15 min | Reposo del jarabe: 3

2 hojas de *yufka* (pasta de hojaldre)
1 membrillo
30 g de azúcar glaseado
2 huevos
50 cl de aceite para freír

Jarabe:
300 g de azúcar de grano fino
1/4 de limón

Para decorar (optativo):
Pistacho molido

En Turquía, las diferentes etapas de la vida necesitan una protección específica. Al nacer un niño, por ejemplo, la familia prende con un alfiler en el revés de su vestido un ojito de pasta de vidrio de color turquesa. Esta precaución tiene por objeto desviar cualquier mal de ojo.

En este país de religión musulmana, los imanes confeccionan *muska* para los fieles. Se trata de unos pequeños triángulos considerados como amuletos que encierran las plegarias del Corán. Esta característica forma de doblar la escritura sagrada ha entrado en el lenguaje gastronómico y hoy en día hace referencia a manjares de forma piramidal.

Los deliciosos *muska* rellenos de membrillo son originarios del centro de Turquía, aunque hoy día están extendidos por todo el conjunto del territorio; se saborean en especial durante las veladas del Ramadán.

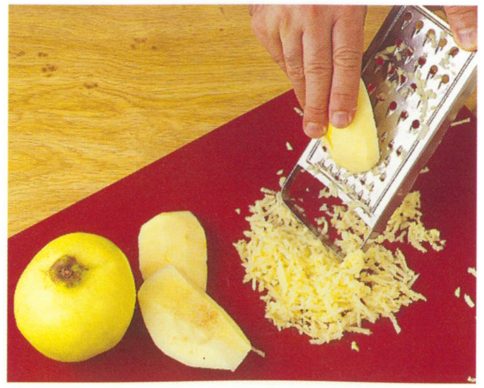
Fruto de otoño por excelencia, el membrillo es originario del Cáucaso y de Irán, y ya era apreciado en la Antigüedad, cuando se llamaba "pera de Cidonia". El membrillo se reconoce por su forma redondeada y su piel amarilla, recubierta de una fina pelusilla cuando está maduro. Su carne, dura y áspera, no comestible en crudo, resulta dulce y ligeramente acidulada una vez preparada. El membrillo pertenece a la familia de la manzana, por la que se puede sustituir.

Los *yufka* son finas hojas de pasta de hojaldre típicamente turcas. Antaño, en los pueblecitos, las mujeres confeccionaban la pasta en grupo antes de que llegara el invierno. Cada día, el conjunto de la comunidad trabajaba sin descanso en la delicada fabricación de estas preciosas hojas. Colocadas a secar unas sobre las otras, se humedecían ligeramente antes de utilizarlas.

Tal como lo hace nuestro *chef*, puede ofrecer a los *muska* un toque de refinamiento añadido decorándolos con pistacho molido.

Para reparar el jarabe, vierta en una cazuela 30 cl de agua y el azúcar de grano fino. Exprima sobre ello el zumo del limón. Llévelo a ebullición y déjelo cocer unos 2 min. Deje reposar el jarabe 3 h.

Pele el membrillo y córtelo en cuartos. Despepítelo. Con un rallador, ralle la carne.



Rompa el huevo y conserve sólo la clara. Disponga el membrillo en una fuente. Añada el azúcar glaseado y la clara de huevo. Mezcle con delicadeza.

Coloque sobre la superficie de trabajo las hojas de yufka, una encima de la otra. Córtelas en 2. Iguale los bordes. Córtelas en tiras de 4 cm de anchura. Rompa el huevo restante y reserve sólo la clara.

Rellene las tiras con pasta de membrillo. Dóblelas en triángulos enrollando una vez a la derecha y otra a la izquierda para que no se escape nada por los bordes. Pegue el final de cada triángulo con un poco de clara de huevo.

Fría los muska en aceite bien calient 3 y 4 min. Sumérjalos en el jarab Sírvalos en una fuente, decorados c tacho molido.

4 personas ★ Preparación: 15 min

Cocción: 45 min.

60 cl de leche
150 g de azúcar
50 g de arroz

20 g de fécula de maíz
1 g de almáciga
1 g de vainilla azucarada

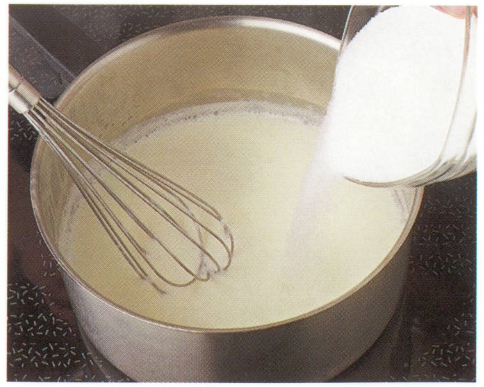
El postre que aquí presenta Mehmet Kaya es apreciado en toda Turquía; se trata de un arroz con leche perfumado con vainilla y almáciga que se dora en el horno. Su nombre en turco hace referencia a la leche, *süt*, y a la almáciga, llamada *sakiz*. En ciertas regiones, esta preparación lleva simplemente el nombre de *sütlü*.

Para elaborar esta delicia, nuestro *chef* no da demasiada importancia a la calidad concreta del arroz: poco importa que sea largo o redondo, mientras no se utilice arroz troceado. También hay que evitar las variedades perfumadas, como el *basmati* o el *surinam*. Por lo general, Mehmet Kaya prefiere utilizar el mismo arroz que para el *pilaf*, procedente de variedades cultivadas en Turquía. Después de enternecerlo un poco en agua hirviendo, la cocción terminará con leche azucarada.

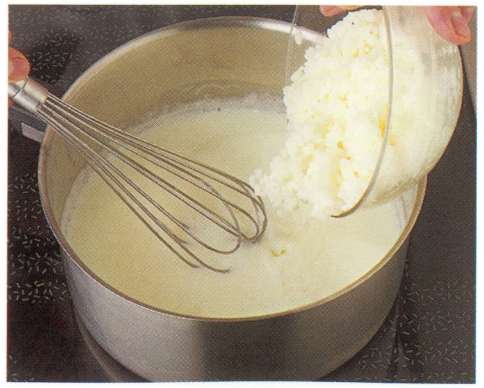
Esta preparación eminentemente turca desprende un perfume original, el de la almáciga. Se trata de una resina amarillenta que se presenta en forma de pequeños cristales que huelen a pino. Se recoge de forma natural o por incisión del tronco del lentisco, arbusto de uno a dos metros de altura y muy extendido en los bosques mediterráneos. Los turcos la importan de Quíos, una isla griega situada en el mar Egeo, junto a las costas de Turquía.

Cuando el arroz con leche perfumado y con la fécula diluida añadida se haya espesado bien al fuego, se le aportará el toque final dorándolo. Pero nuestro *chef* precisa que el calor del horno sólo debe incidir en la superficie del postre. Para conseguirlo, él suele repartir la preparación en boles y colocarlos sobre la bandeja del horno con cubitos de hielo. En su defecto, se puede utilizar agua helada. Si se prefiere quemar la superficie de los *sütlaç* con un soplete, habrá que tener en cuenta que el horno confiere un dorado más uniforme.

Ponga 50 cl de leche a hervir en una cazuela. Añada el azúcar. Déjelo cocer hasta que el azúcar se funda.



Hierva el arroz con agua 20 min. Escúrralo e incorpórelo en la leche azucarada. Llévelo a ebullición.



Con el batidor, mezcle los 10 cl de leche restantes con la fécula de maíz.

Cuando el arroz con leche hierva, agregue la almáciga y la vainilla azucarada. Mezcle.

Vierta en la preparación la leche con fécula. Bata al fuego unos 10 min, hasta obtener una crema espesa.

Con un cucharón pequeño, repa[...] crema en boles individuales. Co[...] sobre la bandeja del horno llena de [...] de hielo. Dore la superficie del postr[...] gratinador del horno. Sírvalo fresco

SAMAS DEL MAR NEGRO

4 personas ★ **Preparación: 20 min** **Cocción: 10 y 15 min**

1 kg de uva negra fresca
500 g de harina de maíz
250 g de azúcar

Para decorar (optativo):
Nueces
Avellanas
Pasas
Melaza de uva

En el este de la costa turca del mar Negro, la antigua ciudad de Trabzon ha dado nacimiento a una especialidad de postre al jugo de uva, el *samas*. Este jugo dulce se espesa con harina de maíz, y después se reduce lentamente al fuego hasta que forma una preparación espesa.

Para realizarlo, nuestro *chef* prefiere claramente la variedad de uva local llamada *öküz gözü* (literalmente, "ojo de ternera"), que se utiliza también para la fabricación de vino. Hoy día, Turquía se encuentra en el quinto lugar a escala mundial en cuanto a superficie ocupada por viñas; sin embargo, de las 700.000 hectáreas dedicadas a este cultivo, el 97% producen uva de mesa y pasas. La región de Izmir, hacia el mar Egeo, es especialmente famosa por la calidad de su uva.

Un simple colador o un chino serán ideales para extraer el jugo de la uva. Chafe primero los granos con los dedos, y después apriete con el extremo de un batidor, bien fuerte para que en el colador sólo queden la piel y las pepitas. Pese el zumo recogido y mézclelo con la misma cantidad de agua fría. Cuando este líquido hierva, espúmelo con un cucharón pequeño. Para mejorar el color, también se puede completar con zumo de uva embotellado.

Para lograr una mejor presentación, hemos servido el *samas* del mar Negro en bonitos boles individuales y lo hemos dejado enfriarse. Pero nuestro *chef* sugiere también otra idea: disponga la preparación en una fuente ancha y póngala en la nevera. Cuando se haya endurecido, córtela en bocaditos con un cuchillo o con un molde para pastas.

Cuando decora un postre de aspecto "gelificado", Savaş Özkiliç tiene la costumbre de cortar granos de uva por la mitad, trocear avellanas y abrir algunas nueces. Todo eso, lo deposita artísticamente en la superficie de cada *samas*, para aumentar el placer del comensal.

Lave la uva en una ensaladera con agua fresca o bajo el chorro de agua corriente.

Desgrane la uva con los dedos.

Coloque los granos de uva en un colador y deposítelo sobre una ensaladera. Con un batidor, chafe los frutos en el colador y recoja el jugo.

Pese el zumo obtenido y vierta el mismo peso de agua en una cazuela. Añada el zumo de uva y llévelo a ebullición.

Agregue poco a poco el azúcar, y después la harina de maíz, mezclando mientras tanto con el batidor.

Bata enérgicamente la preparación vivo, hasta obtener una pasta homogénea, llamada samas. Vié boles. Deje que se enfríe y sírval decorada con frutos secos.

ENTRANTES FRÍOS Y CALIENTES
Alcachofas de Bayrampaşa al aceite de oliva ... 10/11
Börek al estilo Divan ... 12/13
Börek de Mizyal ... 14/15
Börek de queso ... 16/17
Calabacines rellenos de bulgur ... 18/19
Ensalada del Çoban ... 20/21
Espinacas con aceite de oliva al estilo de Ankara ... 22/23
Hoşmak de Gresun ... 24/25
Judías verdes rebozadas de Rize ... 26/27
Kadin budu köfte ... 28/29
Kisir façon al estilo de Antep ... 30/31
Lahmacun ... 32/33
Manti del palacio del sultán ... 34/35
Pazi mıhlaması ... 36/37
Piruhi ... 38/39
Pollo y pimiento al estilo de Izmir ... 40/41
Rollitos de hojas de parra al aceite de oliva ... 42/43
Sarma de acelgas al boulgour ... 44/45
Turflu Kavurma ... 46/47
Zeytin böreği ... 48/49
Zeytin piyazı ... 50/51

MEZZA Y KEBABS
Dolma de caballa de Estambul ... 54/55
İmam bayıldı ... 56/57
Mezza al yogur ... 58/59
Mezza de berenjenas ... 60/61
Mezza de hígado y börek ... 62/63
Mezza de pollo al estilo del Cáucaso ... 64/65
Mezza del Bósforo ... 66/67
Mezza del pachá al melón ... 68/69
Mezza mediterránea ... 70/71
Mezza picante de Antep ... 72/73
Mezza pilaki ... 74/75
Kebab de Adana ... 76/77
Kebab de Ali Nazik ... 78/79
Kebab de Anatolia al estilo de Bayram ... 80/81
Kebab de berenjena ... 82/83
Kebab de Beykoz ... 84/85
Shish kebab ... 86/87
Variación de kebab de cordero al yogur ... 88/89

SOPAS Y PILAFS
Çorba de cabello de ángel, tomate y pollo ... 92/93
Çorba de pies de cordero ... 94/95
Ezo gelin ... 96/97
Sopa de col de Trabzon ... 98/99
Sopa de pescado al estilo de Bodrum ... 100/101
Sopa de pollo de Anatolia central ... 102/103
Sopa toyga con yogur y menta ... 104/105
Sopa turca de boda ... 106/107
Sopa de yogur al estilo turco ... 108/109
Asude ... 110/111
Bademl perde pilavı ... 112/113
Dible ... 114/115
Pilaf de acelgas y hamsi ... 116/117
Pilaf de bulgur con lentejas ... 118/119
Pilaf de cordero ... 120/
Pilaf del mar Egeo ... 122/
Pilaf festivo ... 124/
Pilaf turco con garbanzos ... 126/

PESCADO
Brochetas de bonito ... 130/
Buñuelos de gambas y salicor ... 132/
Calamares rellenos del mar Egeo ... 134/
Kaygana ... 136/
Lubina al vapor al perfume de raki ... 138/
Lubina de Karaburun ... 140/
Pez de san Pedro del mar de Mármara al azafrán ... 142/
Pilaki de bonito ... 144/
Pilaki del pescador ... 146/
Rape de Alí Babá ... 148/
Sardinas rellenas de los meyhane ... 150/

CARNES Y AVES
Ayva yahnisi ... 154/
Borani ... 156/
Ciğer sarma ... 158/
Dolma de col ... 160/
Escalopes de pollo rellenos de frutos secos de Turquía ... 162/
Espalda de cordero al vapor de verduras ... 164/
Espalda de cordero tandir ... 166/
Estofado de ternera con chalotes pequeños ... 168/
Estofado de ternera con pistachos de Antep ... 170/
Patatas yoğurtlu ... 172/
Sartenada de cordero de Anatolia ... 174/
Sartenada de cordero con salsa de yogur ... 176/
Yuvarlama ... 178/
El favorito del sultán con pollo ... 180/
Estofado de pollo al estilo de Sedat Özkan ... 182/
Estofado de pollo con chalotes ... 184/
Lahana sarma ... 186/
Manti rellenos de pollo ... 188/
Pollo con hortalizas en su fuente de barro ... 190/
Pollo tandir ... 192/1
Şips ... 194/1

POSTRES Y PASTELERÍA
Baklava con leche ... 198/1
Brazo de gitano del sultán ... 200/2
Delicia de membrillo rellena de manzana ... 202/2
Delicias como mezza ... 204/2
Delicias de Damasco ... 206/2
Helva de harina con jarabe ... 208/2
Hurma tatlisi ... 210/2
Künefe ... 212/2
Kürdan con miel ... 214/2
Lokma ... 216/2
Muska rellenos de membrillo ... 218/2
Pan tierno con guindas ... 220/2
Pudín de Noé ... 222/2
Rosa del Mediterráneo ... 224/2
Sakizli Sütlaç ... 226/2
Samas del mar Negro ... 228/2
Şekerpare ... 230/2
Tavuk göğsü ... 232/2
Tulumba tatlisi ... 234/2
Zerde ... 236/2